



まずはそのまま食べてみて。

# アイスプラント



インシトール類などの多くの機能成分が含まれ、これらは「抗脂肪、肝臓、抗酸化作用、抗老化効果がある」と期待されています。生活習慣病予防をはじめ、血糖値低下作用。

**糸** 島BM農法研究会（福岡県）中村さん「安心して食べていただけるよう、化学合成農薬を使用せずに栽培しています。名前があまり知られていない野菜ですが、まずはそのままマヨネーズをつけて食べてみてください。ひと手間加えて、天ぷらにすると、子どもたちもたくさん食べると大好評です。この機会にぜひ、アイスプラントをお召し上がりください。」



→キラキラとした水晶のような粒とプチプチとした食感、ほのかな塩味が特徴のアイスプラントは、南アフリカのナミブ砂漠が原産地です。

→害虫や病気に強く、化学合成農薬を使用せずに栽培しているため、安心してご賞味ください。

生でそのまま食べられる野菜です。サラダで食べると、プチプチとした食感が楽しめます。サラダのアクセントにはもちろん、マヨネーズやドレッシングにも合いますよ。

さっと茹でてお浸しやマリネとしても、鮮やかな緑とシャキシャキした食感が残り、美味しく食べられます。しょうゆ、酢、ごま油、ごまとアイスプラントを混ぜてナムルにするのもおすすめです。また、天ぷらにしても美味しくいただくことができます。サクサクした衣に、厚めの葉とアイスプラントの天然の塩気がマッチします。

## サラダもいいけど、天ぷらや豚バラ巻きもオススメ!

糸島BM農法研究会



### 保存方法

乾燥しやすいので、ポリの袋に入れ、野菜室で保存をお願いします。

### 栽培内容

新しい野菜なので慣行栽培基準は設定されていませんが、グリーンコープの生産者は、化学合成農薬を使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。



**丸** 忠園芸組合（宮崎県）小倉さん「大寒が過ぎても、まだ春は先だと言わんばかりの寒い日が続いています。このような日は、ミニトマトをちりばめたサラダに、焼いたベーコン、温タマゴをのせたシーザーサラダはいかがですか？」



# ミニトマト(アイコ)

赤い色素に含まれているリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。アイコは中のゼリー部分が少なく食べやすいのが特長です。

**南** 阿蘇ファーマーズ（熊本県）大家さん「ミニトマト（アイコ）は糖度が高く、リコピンも多いと言われています。寒い冬は加熱調理でさらにおいしく食べられます。健康・美容のためにも意識的に食べてみてください！」



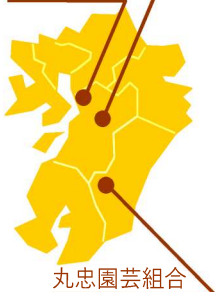
**産** 直なごみ（熊本県）菅原さん「熊本県南関町でミニトマト（アイコ）を栽培しています。長期収穫が出来るよう、毎日の温度管理をはじめ、生育状況や病気予防に注意しながら、皆様に安心・安全な美味しいミニトマト（アイコ）をお届けするため、日々努力しています。形の可愛いミニトマト（アイコ）は、プラム型で口に入れやすく、肉厚で中のゼリー部分が少なく食べやすいのが特長です。まずは何もつけずにそのまま生でお召し上がりください。皆様の沢山のご利用をお待ちしています。」



## まずは、そのまま食べてみて！！

南阿蘇ファーマーズ

産直なごみ



### 保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は66剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半以下の計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

