



ほぼよい苦味とシャキシャキの食感ですよー！

沖縄ゴーヤ

真南風（沖縄県）渡真利さん「沖縄県でゴーヤを育てています渡真利（とまり）です。ゴーヤは佃煮にしたり、豚肉と味噌で炒めたり、定番のゴーヤチャンプルもごはんにピツタリのおかずになります！ぜひ、いろんな料理で美味しい食べ方をためしてみてください！」

加熱しても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。また、カリウムも多く含んでいます。油で炒めても栄養価は損なわれないので、肉や豆腐などと炒めるのがおすすめです。

苦味が苦手な方へ

独特の苦味は水溶性なので、塩もみしてサッと熱湯をかけるとかなり抜けます。また、たねとワタは苦味が強いので、スプーンで取り除きましょう。



豚肉や豆腐との炒めものがオススメです！

保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存してください。サツとかために塩ゆでして、冷凍保存も可能です。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は33剤となっていますが、グリーンコープの生産者は半分以下の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。



沖縄

真南風

レタス

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。炒めたり、しゃぶしゃぶやスープ等にして熱を加えると、かさも減るため、食物繊維がたくさん摂れます。



産 直南島原（長崎県）井上さん「いつもグリーンコープのレタスをご利用いただきありがとうございます。今期のレタスは、昨年末の暖かさでぐんぐん大きくなったかと思うと、1月に入ってからの大寒波の影響で傷みが発生するなど、私たち生産者は自然の気候変動に驚くばかりです。しかし、レタスにとってはこの寒波はとても大切で、甘みが倍増します。寒い時期は、『レタスしゃぶしゃぶ』や『レタスのコンソメスープ』、とろみをつけて『レタスのあんかけ』など、ぜひお試しください。寒さの中で育った、私たちの愛情たっぷりのレタスをどうぞよろしくお願いいたします。」

ア クアファームくるめ（福岡県）徳さん「組合員の皆様、いつもご利用ありがとうございます。今シーズンは、昨年9月から定植しました。冬場は暖冬が続き、年明け1月下旬から急激な低温となりました。激しい温度変化に対応し、何とか乗り越えて、安全なレタスをお届けしたいと日々努力しています。」



佐 伊津有機農法研究会（熊本県）山下さん「佐伊津では温暖な気候を利用し、冬から春先の11月～5月迄、2名で出荷しています。天草の中でも特に温暖な苓北町・五和町での栽培が盛んで、ほとんどを水稻の裏作として栽培します。今は、畑を被覆資材で覆うことで寒さから守っています。今年は、秋の作付け時期から天候に恵まれ、生育が予定よりだいぶ早まりましたが、害虫の発生は例年より多いようです。寒いこの時期が甘くておいしいレタスとなっています。5月まで出荷しますのでご利用お願いします。」

綾 菜会（宮崎県）松井さん「みずみずしくて美味しいレタスです。今年は、気温が高かったり強烈な寒波が来たりと、厳しい状況です。過酷な状況を乗り越えてきたレタスは、肉厚で甘みがあり、サラダ以外にもしゃぶしゃぶや炒め物でも美味しく食べられますよ。ぜひご利用ください。」

サラダもいいけど、炒め物やチャーハン、鍋にもオススメ!

アクアファームくるめ

保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのもよいです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤の計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



産直南島原

綾菜会

佐伊津有機農法研究会