



**肥** 後七草会（熊本県）田辺さん「私たちが住む熊本県八代市はトマト生産量日本一のトマト産地です。温暖な気候で太陽の光をたっぷり浴びて美味しいトマトが実っております。笑顔いっぱい、お母さん目線で毎日作業に努めています。ミディトマトは50g前後で、ひとくち・ふたくち位で食べられる、丁度食べやすいサイズです。甘味が強く、トマト本来の香りも強いです。完熟した真っ赤な色素に含まれるリコピンは、体内の活性酸素を抑え、血液をきれいにする働きがあるとされ、動脈硬化や高血圧、肥満などにも効果があるとされています。甘味と酸味のバランスがほどよくとれたトマトですので、生で食べても美味しいのですが、加工にも向いており、乾燥させたドライトマトも好評です。組合員の皆さまが、私たちの農産物を使い、食卓が笑顔でいっぱいになることをいつも願って、毎日の作業を頑張っています。ぜひ、ご賞味下さい。」

肥後七草会オススメ「食パンで作る簡単ピザ」

【材料】 食パン（8枚切り）1枚・ミディトマト・ピザ用チーズとソース、お好みでバジル、コーン、ウインナーなど

【作り方】

- ① 8枚切りの食パンの耳を切り取り、麺棒で力を加減しながら少しずつ広げてしっかり伸ばします。
- ② 薄くなったら、ピザ用のトマトソースを塗り、ミディトマトは輪切りにしてピザ用チーズをたっぷりかけます。ピーマンやウインナー、サラミ、ツナなどお好みの具材をトッピングして、アルミホイルにのせトースターで3～4分焼きます。アツアツのうちに、美味しく召し上がってみてください！トッピング具材はあなた好みではちみつを使ったり、生ハムや海老・オリーブ・くるみ・林檎など、アイデア次第でメニューも広がります。



**産** 直なごみ（熊本県）猿渡さん「有機質の堆肥・土作り、可能な限り化学合成農薬を減らす等の努力をし、美味しく安心・安全なトマトをお届け出来るように日々頑張っています。ミディトマトの特長は、皮と果肉がしっかりしていて、ほど良いサイズで栄養価も高く、リコピンも多く含まれています。そのままでも美味しくいただけますが、肉やベーコンを巻いて焼くと、甘味が増しますのでお子様にも喜んで食べて頂けると思います。肉厚でジューシーなミディトマトを、どうぞご賞味ください。皆様からの沢山のご利用をお待ちしております。」

**南** 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「真っ赤で艶のあるミディトマトが収穫できました。爽やかな甘味と酸味のバランスが良く、大きさも丁度良いので色々な料理にお使いいただけます。サラダやお料理に添えても彩りが良く、食卓がパッと華やぐのでおすすめです。ぜひたくさん食べて頂けると嬉しいです。」

ミディトマト

赤い色素に含まれているリコピンは、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。



皮がうすいので丸かじりもオススメ!

産直なごみ

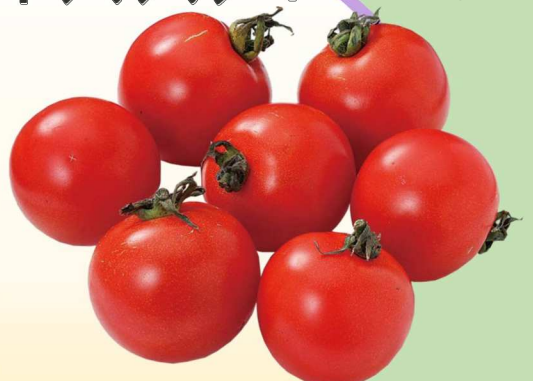


保存方法

熟したものをお届けしますので、冷蔵庫の野菜室で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は72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。



# ブロッコリー



**綾** 照葉会（宮崎県）淵上さん「定植期の雨続きによる遅れと台風14号による雨風の被害が発生しました。例年なら異常とも思える気候が常態化しつつある状況の中、安定したブロッコリーを栽培するのは容易ではなくなってきましたが、しっかりしたブロッコリーを皆さまのもとへお届けできるよう取り組みますので、これからもよろしくお願ひします。」



**長** 崎有機農業研究会（長崎県）「自然豊かな南島原で育ったブロッコリーです。大きく、色も鮮やかなものが育ちました。茎は栄養があり甘味もあって美味しいので、ぜひ食べて頂きたいです。きんぴらや浅漬け、炒め物にもお使いいただけますよ。」

**黒** 木有機農業の会（福岡県）椿原さん「前回の青果チェックモニターの感想を読む中『茎を食べたかった』と言うご意見があり、読んでびっくりしました！いろんな思いでブロッコリーを食べていただいていると感じました。それから思いを込めて、茎まで収穫するようになりました！寒かったり、暖かかったりの気候の中、甘くておいしいブロッコリーを収穫しています！皆さんの感想をお聞かせてください！」



**鹿** 児島ビーンズ倶楽部（鹿児島県）「極力農薬を使用しない栽培で頑張っています。今年は気温低下の影響で生育が心配でしたが、お届けできるものに成長してくれました。これからもグループで創意工夫をし、地域の特性を生かして、安全で美味しいものを作りたいと思います。」



**肥** 後七草会（熊本県）緒方さん「11月から3月が旬のブロッコリー。栄養をしっかりと摂るには、最小限の加熱が必須！ビタミンCなどの栄養素は水溶性のため、加熱で溶け出してしまいます。ゆで時間は短めがオススメです。皆様に新鮮な野菜をお届けするために、異常気象にも負けず、毎日頑張っている『美味かった〜！』と言ってもらえるのが生産者の一番の励みになります。」



**宗** 像生産者グループ（福岡県）竹松さん「皆さんは、ブロッコリーの花言葉は、『小さな幸せ』です。由来は、小さな蕾をたくさん付け明るく黄色い花を咲かせるから。皆さん、ブロッコリーを食べて小さな幸せを感じてみてください。」

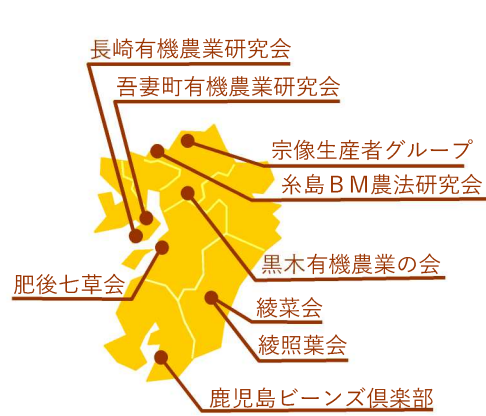
**綾** 菜会（宮崎県）「甘いブロッコリー、茎まで美味しく食べられます。収穫後は、すぐに茹でたてをお召し上がりください。寒い季節は、シチューやポトフなどオススメです。」

**糸** 島BM農法研究会（福岡県）「今年の冬は、大寒波をむかえ、生育の遅れの心配もありましたが、少しずつ大きくなりました。実がしっかりしました。ブロッコリーが出来ました。茎まで美味しく食べられるブロッコリー。この機会にぜひ、茎までしっかりお召し上がりください。」

**吾** 妻町有機農業研究会（長崎県）「ブロッコリーは、寒いほど甘さが増してきます。シンプルに塩ゆでして食べるのがおいしいですよ。化学肥料・化学合成農薬不使用で栽培していますので、茎まで食べておいしさを食べ尽くして下さい。」

カロテンとビタミンCが豊富。さらに抗酸化作用と解毒作用が期待できるスルフォラファンが含まれています。太い茎は皮をむけば、生でサラダでいただいても甘くて美味しいです。残さずいただきますよう！

## 太い茎も美味しいですよ!残さずいただきますよう!



### 保存方法

収穫後も時間経過と共に花を咲かせようとします。小房に分けて軽くゆでて冷凍保存するのもおすすめです。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は11～21剤となっていますが、グリーンコープの生産者は0～3剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

