



石垣島・宮古島のかぼちゃ
(カット)

ティダファームたらま（沖縄県）「ティダファームたらまは沖縄本島より南東に2000キロほどの宮古島にあります。宮古島は、温暖な気候とミネラル豊富な地下ダムの地下水、作物に適した弱アルカリ性の土壤に恵まれており、それらを活かした農業を行っております。土づくりを第一に考え、作物や環境にやさしい資材を使用し、化学合成農薬の低減に努めて栽培した『がんずう野菜』を作っています。がんずうとは、健康や長寿という宮古の方言です。このかぼちゃもその1つです。今年は播種後の9月から11月にかけて、例年の5倍の降水量となりました。その結果、収量の減少・全体的に小玉傾向となり、厳しい状況ですが何とか出荷できることとなっております。頑張ってお届けしたかぼちゃです。ぜひご賞味ください。」



真南風（沖縄県）「沖縄の石垣島・宮古島でかぼちゃを栽培しています。色んな料理に使えるかぼちゃですので、お好みの調理法で食べてください！私たちのおすすめは『カレー』です！」

カロテンやビタミン類を豊富に含んだ、とても栄養価の高い野菜です。カロテンとキサンチノールはどちらも脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。



栄養価が高く、カロテンやビタミン類が豊富!

保存方法

カットしたかぼちゃは傷みやすいので、届いたらタネとわたの部分を取り除き、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。

栽培内容

慣行栽培基準では、化学合成農薬の使用は14剤となっていますが、グリーンコープの生産者は7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。



宮古島
石垣島



綾 菜会（宮崎県）「サニーレタスは葉質が柔らかく、食べやすいレタスです。サラダの彩りにも良いですし、焼いた肉や肉味噌等を巻いても美味しく食べられます。ぜひご利用ください。」



綾 照葉会（宮崎県）前田さんご夫婦「定植時期、圃場の乾燥や極端な寒暖の差など不安定な天候が続き、生育状況の把握も難しくなっています。年々栽培環境厳しくなっている中ではありますが、しっかりしたレタスが届けられるように管理していきますので、これからも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、こんにちは！サニーレタスを出荷しています徳晃一と申します。また、いつもサニーレタスをご利用いただきありがとうございます。日々経験を重ねるごとに栽培技術が向上していることに誇りを感じています。今シーズンの作型は、株も大きく順調です。早め早めの作業と、管理を実行し、安全で美味しいサニーレタスをお届けしたいと生産者一同努力しています。今後ともよろしくお願いたします。」

サニーレタス

ふ炒どシ
りめがヤ
扱たほシ
れり、よキ
ます、くヤ
ス、くキ
含した
プま食
のれ感
具にが
すま魅
ると力
と、サは
かさ各
ダ種
がやビ
減焼タ
肉ミ
を巻ン
いたや
たりカル
物リシ
繊維ウ
がるム
たっな

サラダに焼肉に!シャキシャキがおいしい!

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で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8剤となっていますが、グリーンコープの生産者3剤以内の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

アクアファームくるめ

