

グリーンリーフ



ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等を加えるとよく含んでるため、炒めたり、スープ等にすると熱を加えるとしんなりする。食物繊維がたくさん摂れます。



焼肉にも相性バツグン!



熊 本県愛農会野菜部（熊本県）渡辺さん「いつもご利用いただきありがとうございます。今年は1月下旬の寒波と強風により、7000株ほどのグリーンリーフが被害を受けましたが、3月中旬に出荷予定のものは順調に生育しています。熊本県愛農会野菜部のグリーンリーフ栽培について説明します。私たちのグリーンリーフは、有機認証（JAS）を取得したものです。畑に投入する資材は、産直豚肉生産農場より排出されるもので、発酵豚糞堆肥、BMW技術による尿処理水を使用して生産しています。グリーンリーフは食感にすぐれ、エグミ等の雑味はありません。今後も皆さまの笑顔を思い浮かべながら栽培に取り組んで参りたいと思います。今後も、よろしくお願い致します。」



綾 菜会（宮崎県）松井さん「今年は葉物が寒波の影響を受け、傷みが出ており出荷量が減少傾向にあります。グリーンリーフはクセや苦みが少なく、火を通して美味しく食べられます。スープやチャーハン、お肉を巻いたりしても美味しいですよ。ぜひご利用ください。」

サラダはもちろん、チャーハンや焼肉にもオススメです!

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良いです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は8～12剤となっていますが、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。



熊本県 愛農会野菜部



綾菜会

霧 島ビオファーム（鹿児島県）杉山さん「私たちのモットーは『人と地球と植物に優しい農業で、安全で美味しいものを食卓へ』です。化学農業に頼らず、人間の力と微生物、在来の天敵昆虫など身近に存在するものをうまく活用した、日本古来の『自然と共生』した農業と考えています。そのため、除草は草刈り機か手作業で行い、湿度管理と有用微生物でカビに対抗し、害虫は天敵昆虫を飼育して駆除するか、数千本の株を1本1本見ながら虫を探して捕獲しています。化学肥料も使いません。健康的に育てるためには、土中の微生物を豊かにし、強い根を作ることが求められます。良い土で強い根を育てることで、健康で強いトマトが育つと考え、これからも良い土づくりと、より自然に近い環境づくりを追求し、安全でおいしいトマトを目指します。」



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）高野さん「甘いだけでなく、旨味や酸味も感じられる美味しいトマトに育っています。まだ朝晩冷え込みますので、温かいスープで体を温めてみてはいかがでしょうか？過熱して油と一緒に食べると効率よく栄養が摂れるのでおすすめです。ジュースにしても美味しいですよ！色々なお料理にお使い頂けると嬉しいです。」

ゆ らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「今年も美味しいトマトがたくさん出来ました。昔ながらのトマト本来の香り、酸味が楽しめますよ。目をかけ、手間をかけ、大事に育てました。生食はもちろん、調理しても美味しいので是非たくさん食べてください。」



百 姓倶楽部八女の郷（福岡県）井上さん「真っ赤なトマトは強い抗酸化作用をもつリコピンや、β-カロテンなど栄養豊富な緑黄色野菜です。リコピンは熱に強いので、加熱しても栄養価が失われず、十分に摂取することが出来ます。ミネストローネも美味しいのですが、鶏ガラスープの素を使い、シンプルにトマトと溶き卵のスープにする食べ方がおすすめです（黒こしょうも合います）。これからも組合員の皆様に美味しいと言っていただけるよう心を込めて作って参りますので、ぜひ八女の郷のトマトをお召し上がりください。」



産 直なごみ（熊本県）猿渡さんご夫婦「収穫期間、生育状況や病気予防に気を遣いながら、有機質の堆肥・土作りと、可能な限り化学合成農薬を減らす等の努力をして、美味しく安心・安全なトマトをお届け出来るよう日々頑張っています。トマトは抗酸化作用があり栄養価も高く、肉や魚との相性もよく臭みを消して旨味をアップさせてくれます。そのままでも美味しいですが、鍋やシチュー、お味噌汁に入れてもとっても美味しいですよ！一度お試しください。沢山のご利用をお待ちしております。」



肥 後七草会（熊本県）西さんご家族「トマトを作り続けて40数年。家族での作業は、腰も痛い肩も痛いと言いつつも、トマトを楽しむ人がいると思ったらやる気も起こり、土づくりから箱詰めまで頑張れます！最近の作業として、密度の管理と病気発生を防ぐため、生い茂った葉っぱの葉先が枯れたりしているものを落としています。『美味かった～！』と言ってもらえるのが私たち生産者の一番の励みになっています。」

赤い色素に含まれているリコピンには、有善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。

サラダもいいけど、オムレツやスープにも！

保存方法

よく熟したものは冷蔵庫の野菜室に保存をお願いします。もし着色が良くない場合は常温に置いておけば追熟させることができます。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は39～72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。



百姓倶楽部八女の郷

産直なごみ

南阿蘇ファーマーズ

ゆらぎ倶楽部

肥後七草会

霧島ビオファーム