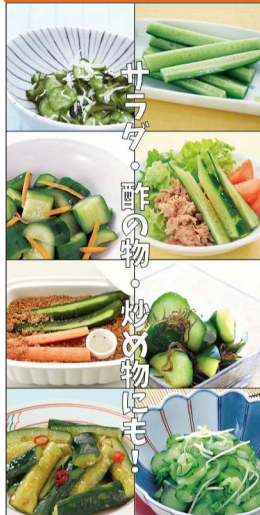


今週のモニター品 きゅうり・人参  
今週は予定通り、きゅうりと人参をお届けします。



サラダ、酢の物、炒め物にも



**宗** 像生産者グループ（福岡県）竹松さん「組合員の皆様、こんにちは！いよいよ、きゅうりの出荷が始まります。より美味しいきゅうりを、皆様の食卓にお届けできるよう、生産者一同、頑張っていくしますので、皆様よろしくお願ひ致します。」

**佐** 伊津有機農法研究会（熊本県）佐々木さん「私たちは生産者6名で、10月～翌年6月までハウス栽培して出荷しています。今年の冬は、平年に比べ寒かった気がします。おまけに燃料費の高騰で暖房費が多くかかり、悩みのタネです。これから段々暖かくなると、着果量が増えて来ます。今後も『新鮮でおいしいきゅうり』をお届け致しますのでご利用を宜しくお願ひします。」

**ゆ** らぎ倶楽部（熊本県）畑さん「今季も美味しいきゅうりがたくさん実りました。土づくりや肥料にこだわり、一生懸命大切に育てています。たくさん食べて頂けると嬉しいです。」



# きゅうり



ビタミンC、カロテン、カリウム等を含んでいます。カリウムの働きを助ける効果も期待できると言われています。

## サラダや酢の物の他、浅漬けやぬか漬けなどに！

### 保存方法

乾燥が苦手な、冷気が直接あたるのも傷みにつながります。ぬ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で保管しましょう。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は50～56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。



## 11号「まとめのアンケート」へのご協力のお願ひ

1月からお届けを始めた第4期の青果チェックモニターも、いよいよ最後のお届けとなりました。毎回のアンケート送信とたくさんのコメント、ありがとうございます。

最後に今回のアンケートで、1月から青果チェックモニターでお届けしましたグリーンコープの青果全体としての「見かけ」「味」の評価と、ご意見・ご感想などのコメントをお願いします。通常は2品のアンケートですが、3品めとして「まとめアンケート」の項目を設けています。ご協力よろしくお願ひいたします。なお、これまでのアンケート集約結果等については、グリーンコープのホームページ「商品クチコミ情報」で順次ご案内していきますので、よろしくお願ひいたします。

## これからもグリーンコープの青果をよろしくお願ひします。

グリーンコープの野菜はいかがでしたか？野菜は生き物ですので、日々の天候の変化等の影響を受けます。虫食いがあつたり、病気になってしまつたり、大きかつたり、小さかつたりということがあります。また、季節や時期によつても違ひます。同じ産地のものでも、毎回お届けするたびに、少しずつ違ひがあると思ひます。どの野菜も、生産者が長い時間をかけて、なるべく農薬を使わず、一生懸命栽培しているものです。今回のモニターを機会に、ぜひこれからもグリーンコープの産直青果のご利用をよろしくお願ひいたします。





# 人参



**熊** 本県愛農会野菜部（熊本県）緒方さん「いつもグリーンコープの野菜をご利用いただきありがとうございます。今回モニターでお届けした人参は、私が栽培したものになります。除草剤や化学合成農薬、化学肥料を使用せず、手間暇かけてつくりました。人参は夏の炎天下に種をまきます。そんな過酷な環境でも発芽して大きくなります。また年が明けて、寒波がくれば自然と土の中に身を潜め耐えます。写真にもあるように、年が明けた頃の人参の葉は枯れてしまい、ありません。そのため土を掘り、一本ずつ抜いていきます。ポンポンと音を立てて抜いていきます。こうして収穫した人参は甘味と風味を持ち合わせた最高級の味になります。人参や根菜類は身体を温めてくれます。この季節ならではの自然の人参を様々な料理で召し上がって頂けたらありがたいです。今後もご利用よろしくお祈いします。」



**綾** 菜会（宮崎県）北野さん「色鮮やかで甘みがあり美味しい人参です。人参ポタージュにすると、美味しいですよ。そのまま人参スティックで食べるのもおすすめしています。化学合成農薬、化学肥料不使用で作っています。ぜひ皮ごと安心して召し上がりください。」

**吾** 妻町有機農業研究会（長崎県）本多さんご夫婦「30年以上、化学合成農薬を使用せず、有機質肥料を使用して栽培してきました。今季は、成長期の10月～11月が雨不足で思うように生育してくれず大変でした。例年、しり詰まりの形の良い人参が収穫した畑に並んでくれるのですが、今季は水不足のせいか水分を求めて変形したものも多くみられました。甘さはいつものようにとってもおいしいのですが少し残念でした。ぜひ人参ジュースで甘さを味わってみてください！また、油でいためるとより甘さを感じますよ。」



**島** 原自然塾（長崎県）酒井さん「水と緑豊かな島原半島の肥沃な土に恵まれた畑で、日々、安心・安全な野菜作りに励んでいます。土づくりにこだわり、土壌消毒や除草剤を使用せず、1本1本手作業で雑草を取り、油粕や堆肥などで、栄養をたっぷりとあたえた畑で元気に育った人参は、濃厚な香りと甘みがあります。じゃがいもや玉ねぎと共に常備野菜として、万能な人参です。ぜひこの機会にお試しください。」



**綾** 照葉会（宮崎県）園田さんご夫婦「5名で人参を栽培しています。今作は、9月の台風14号により人参が流される被害が発生し、種をまき直しました。残った人参は形が悪く、品質に影響が出ました。まき直した人参の生育は順調でしたが、本来の播種時期より遅れた為、収穫も当初の計画より遅れました。台風やその後の雨の影響をまともに受けましたが、味は例年通りのしっかりしたものになったと考えています。不安定な気候の中、安定した栽培管理をするのは簡単ではなくなってきましたが、しっかりした人参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祈いします。」



免疫力を高めるカロテンは、皮のそばに多く含まれていますので、皮のまま使うのがオススメです。また、カロテンは脂溶性ですので、油を使った料理で食べると効果的です。

## 皮までおいしい!一番の人気野菜です!

### 保存方法

湿気があると傷みやすいです。冷蔵庫で保存する場合は紙などで包んでおくと乾燥を防いでくれます。

### 栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10～14剤となっていますが、グリーンコープの生産者は使用せずに栽培しています。除草剤も使っていません。

