

モニターさんの声を生産者に読んでいただいたところ、生産者のみなさんからメッセージが届きました。生産者ごとのモニター評価もあわせてご紹介します。



生産者の千葉崎さん

やまびこ会は現在れんこんの出荷を10家族の生産者で行なっています。組合員さんとの交流を大切にし女性部が各地でれんこん料理講習会を行いれんこんの普及活動を行なっています。また、毎年れんこんレシピを考案しれんこん料理のレパートリーを増やしています。れんこんは、粘膜力を高めるため必要な成分を多く含むほか免疫力に効果的な成分があります。またビタミンCを多く含み風邪予防、肌、皮膚の老化を防ぎ、美容に最高の食料です。またヌルヌルと糸を引く成分は、消化を助ける役割も粘膜を守る役割もあるスゴイ成分を多く含んでいるといわれています。また「タンニン」や食物繊維

「フラボノイド」も豊富に含んでいますの

で、消炎や止血作用、便秘や肥満を防ぎ高い抗アレルギー効果があります。花粉症対策や咳止めにも効果的です。6月現在、れんこんは生育途中で圃場内の草を手で1つ1つ取っています。7月21日の初出荷に向けて、美味しいれんこんを作っていきます。

やまびこ会 千葉

25号

れんこんの評価

味 ★★★★★ 5点

見かけ ★★★★★ 5点