グリーンコープ
青果チェックモニターニュース 第2期 5 号

今週のモニター品　サニーレタス・丸オクラ
サニーレタスと角オクラの予定でしたが、角オクラは先週企画したので代わりに丸オクラをお届けします。

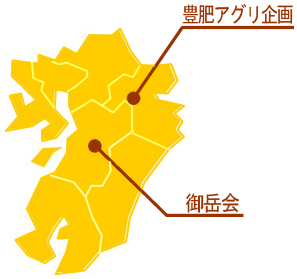
サニーレタス

御岳会（熊本県）原田さん「組合員の皆様、いつもお世話になっています。御岳会（みたけかい）は、生産者１０名のグループで、熊本県山都町で安全・安心な野菜を作っています。雨の多い時期が続き、葉は強く打たれ、病気が出やすい大変な時期ではありますが、少しでも多くの方にお届け出来るように頑張っています。サニーレタスは、食味も柔かく、色味も良く、サラダには欠かせません。サニーレタスなしではサラダはではありません（笑）軟弱野菜のサニーレタスですが、栽培する私は強くたくましく頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。」

豊肥アグリ企画（大分県）十時さん「豊肥アグリでは安心、安全な野菜、子供たちが喜んで食べてくれる美味しい野菜を目指して、日夜努力して栽培しています。化学肥料を使わず、化学合成農薬を使わず、除草剤も使わずに栽培しています。サニーレタスは、焼肉に巻いたり、鉄板の上でちょっと焼いても美味しく食べられます。サラダにスープ、卵とじも美味しいですよ。グリーンコープのサニーレタスを食べてください。」

シャキシャキした食感が魅力です。各種ビタミンやカルシウムなどもほどよく含まれています。サラダや焼肉にする他、炒めたり、スープの具にすると、かさが減るため食物繊維がたっぷり摂れます。

サラダに焼肉に!シャキシャキ感がおいしい!



保存方法
丸ごとの場合は濡らした新聞紙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１２～１４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わないで栽培しています。除草剤も使っていません。

丸オクラ

広川産直をすすめる会（福岡県）「広川産直をすすめる会では、やわらかくておいしい丸オクラを化学合成農薬を使わずに、有機質肥料を使って栽培しています。これから暑くなりますが、夏バテ予防、回復にねばねば成分が含まれるオクラが最適です。今から旬を迎える丸オクラを沢山食べてください。」

ネバネバのもとはペクチンとムチン。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし整腸効果があります。ムチンは体内の粘膜を保護する働きをしてくれます

佐伊津有農研（熊本県）浦田さん「企画スタート時には、例年梅雨になり、落花(果)してしまい、思うように収穫量がありませんが、今年は着果も良好のようです。先日の台風で少し被害はありましたが、今のところ順調に収穫しています。丸オクラは、角オクラに比べ大きいですが、軟らかく粘りも強いようです。丸オクラは、生で食べられる方も多いようですが、ぜひ湯がいて食べてみてください。ネバリが違いますよ。私も佐伊津有農研では一番の年長者ですが、毎日楽しく収穫や出荷作業をしています。今後もご利用お願いします。」

角オクラと丸オクラ

角オクラは収穫時期を逃すと固くなりスジが入りますが、丸オクラは大きくなっても固くなりにくくスジが入ることも少ないようです。このため角オクラが小さいうちに収穫しなければいけないのに比べると丸オクラは作りやすいといわれています。グリーンコープでは丸オクラは１５０ｇ規格、角オクラは１００ｇ規格で企画しています。ネバネバを楽しむのもよいですが、サッとゆでてサラダにしてポン酢やマヨネーズでいただいたり、ベーコンや豚バラで巻いたり、スープの具にもよいですよ。

夏バテ防止に!やわらかくて美味しい！

保存方法

固めに塩ゆでして、ラップで包むか密閉容器に入れて冷蔵庫で。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は１３～１６剤となっていますが、グリーンコープの生産者は１剤程度の使用で栽培しています。除草剤も使っていません。