

旬の野菜をお届けしました。特徴と保存方法 コミュニオン様

〒819-1156



福岡県糸島市瀬戸547

TEL : 092-332-8666

FAX : 092-332-8667 担当尾脇

メール: owaki@itoaguri.jp

- JAS有機：JAS認定を受けた有機肥料栽培・認定農薬、肥料は使用可。
- 自然農法不耕起栽培：虫や草を敵としないで共存する栽培。
- 特別栽培①：無施肥、無化学肥料栽培・栽培期間中、肥料や化学肥料を与えず作る栽培。
- 特別栽培②：無化学肥料栽培・栽培期間中、化学肥料を与えず作る栽培。
- 特別栽培③：減農薬、無化学肥料栽培：国の基準値の半分以上以下で農薬を使用して作る栽培。

品目名	産地	特徴・調理方法	栽培方法	農薬	保存温度	通気	ご家庭での保存方法
1 玉ねぎ	佐賀	特別栽培で作られた玉ねぎ品種ターザンは、辛味が少なく軽く水にさらしてサラダなどにどうぞ、血液をサラサラにする力があり、高血圧予防に役立ちます。火を通すと辛味成分が甘味成分になり、旨み、濃くみを出してくれます、犬には必要な成分が入っているので与えないようにしましょう	特別栽培②	不使用	1-5℃	通気	湿度に弱いため通気の良い場所に保存
2 人参	宮崎	栄養の塊であるにんじん、キャロットとはカロチンからの由来です。ビタミンAを大量に含み体の機能を調節してくれます、成人予防、細菌感染予防皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます、風邪かなと思ったら一本食べると医者要らずという説もあるくらいです、油で調理するとカロチンの吸収力を高めてくれます。	特別栽培②	不使用	7-10℃	一部通気	かために茹でて冷凍保存できます。
3 大根	大分	そば、サラダ、お刺身のおつま、煮物、おろしでお使い下さい、大根の成分ジアスターゼは風邪の予防などに効果があります。	特別栽培③	1回(基準値の半分以上)	5-7℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。
4 キャベツ	大分	九重高原の山間で作られたキャベツ、キャベツの千切り、サラダ、ロールキャベツ、野菜炒め、などにお使いください、胃腸の調子を整えてくれます。夏の間だけ農薬を1階使いました。	特別栽培③	1回(基準値の半分以上)	5-7℃	一部通気	キッチンペーパーなどに包み袋に入れて野菜室に入れ早めにお召し上がり下さい
5 はくさい	大分	白菜、水名、きのこ・・・なべが食べたくなる季節になってきました、白菜の栄養は、カロリー超低め、キャベツと同じくらいの栄養があり、カルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCもあります、漬物から鍋、炒め物、シチューとあらゆる料理に使える万能野菜です。	特別栽培③	1回(基準値の半分以上)	5-7℃	一部通気	キッチンペーパーなどに包み袋に入れて野菜室に入れ早めにお召し上がり下さい。
6 カラーピーマン	佐賀	栄養的にはカロチン・ビタミンC・カロチンは、活性炭素の働きを抑制し体の老化やがんを防ぐ効果がありますまた、免疫力を活性化し、風邪予防に役立ちます。ピーマン独特の苦味が無く子供でも美味しく食べれるので、色味を生かして料理に取り込んでください、きっとピーマン嫌いもなくなると思います	特別栽培③	1回(基準値の半分以上)	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。
7 しめじ	福岡	こちらと同じ秋香園さんのしめじ、うれしいノンカロリーつまり食べても食べても太らないのだ!! ビタミンや、ミネラル、食物繊維多く含み、体の免疫力を高めるレシチンも含んでいることから栽培農家さんには長寿多いそうです。その他、グルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸を旨味成分として含んでいます	菌床	不使用	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。他のきのこよりレシチンが多く含まれ、抗癌作用に効果があります
8 えのき茸	福岡	秋香園さんのえのき、苗床の国産菌種と水にこだわり作っています。うれしいノンカロリーつまり食べても食べても太らないのだ!! ビタミンや、ミネラル、食物繊維多く含み、体の免疫力を高めるレシチンも含んでいることから栽培農家さんには長寿多いそうです。その他、グルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸を旨味成分として含んでいます。	菌床	不使用	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。他のきのこよりレシチンが多く含まれ、抗癌作用に効果があります
9 小松菜	長崎	カルシウム、鉄、ビタミンと言った栄養豊富な野菜、コレステロール値を下げるクロロフィルも含まれており、抗酸化作用があり、発がんを抑えて血栓を予防する働きも強く、高脂血症のほか、貧血の改善予防にも役立ちます、また、ビタミンKを含んでいるので骨粗しょう症を予防します、きのこ類と一緒に食べると栄養成分を上手に取ることが出来ます。	特別栽培③	(基準値の半分以上)	5-7℃	一部通気	さっと茹でて水気を切り、小分けして冷凍すれば使うだけ解凍できて便利です。
10 水菜	福岡	水菜と呼ばれるようになったのは、土と水のみで栽培する栽培方法から、大量の葉緑素が含まれており、血液中の様々な有害物質と結びつき体内を浄化してくれます、葉緑素を摂取することで体内の血液へヘモグロビンを作り出す手助けをしてくれます。	特別栽培②	不使用	5-7℃	一部通気	キッチンペーパーなどに包み袋に入れて野菜室に入れ早めにお召し上がり下さい。
11 サニーレタス	福岡	玉レタスに比べると栄養価が高く、ベータカロテン、ビタミンC・鉄分・カリウムなど豊富に含まれています、生食はもちろんごま油でさっと炒めて、しょうゆで食べたり、スープや味噌汁に入れても美味しく食べられます。	特別栽培②	不使用	5-7℃	一部通気	キッチンペーパーなどに包み袋に入れて野菜室に入れ早めにお召し上がり下さい。
12 きゅうり	佐賀	90%が水分の胡瓜ですが皮膚、粘膜、目の網膜を健康に保ち免疫力を強化しウィルスから守る働きをする、また、利尿作用があり、身体の熱を取り除き、夏バテ予防、アルコール代謝を促すので二日酔いに摂りたい野菜です。	特別栽培②	不使用	5-7℃	一部通気	早めにお使いください、糖漬け、漬物などにすると持ち立ちます
13 とまと(みそら)	佐賀	七山の諸熊さんちの中だまトマト、水にこだわり電子技法で栽培、農薬基準値を半分以上以下で作ったトマト。酸味と甘味が絶妙です。サラダやパスタなどにどうぞ。	特別栽培③	2回(基準値の半分以上)	5-7℃	一部通気	ヘタを下にして保存。熟していないものは常温。
14 かぶ	大分	かぶは水分が多くジアスターゼを含んでいます、消化を助け胃をスッキリとしてくれます。葉っぱにはビタミンAがたっぷり入っていて黄色くなっても、栄養の損失の少ないとされているので、お味噌汁の青みや、お漬物などにお使いください	特別栽培②	不使用	5-7℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。
15 葱	福岡	葱にはアリシンと言う辛味成分があります、食欲を増進、胃のもたれをふせぎ、消化促進を促します、また、体を温め冷えを防ぐ血行促進作用があります。昔から、滋養強壮、鎮咳、効果もあるといわれており様々な料理の薬味や具として用いられる万能野菜です、進んで食しましょう	特別栽培③	(基準値の半分以上)	5-7℃	一部通気	キッチンペーパーなどに包み袋に入れて野菜室に入れ早めにお召し上がり下さい、刻んで冷凍保存できます

■通気について

- 密閉：密閉できる容器や袋に入れ、空気が入らないようにして下さい。
- 一部通気：密閉できる容器や袋に入れ、一部を開けておいて下さい。
- 通気：袋などにいれずそのまま置か、ネットに入れて下さい。