

I 旬の野菜 特徴と保存方法 基本11品~13品 (〇ついている野菜が入っています)



- 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。
- 自然農不耕栽培: 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下で農薬を使用して作る栽培。

〒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

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
大根	福岡	糸島安藤里農園の大根、ナマス、そば、サラダ、お刺身のつま、煮物、おろしてお使い下さい。大根の成分シアスタージは風邪の予防や消化によいといわれています。お酢を使った料理ではビタミンCが損なわれず旨もたれを防いでくれます。	特別栽培②	不使用	7-10℃	一部通気	お早めにお使いください
人参	福岡	安藤里筑紫野畑 のにんじん。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を大量に含む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。五寸・ラブリー・金美人参・人参・金時	特別栽培②	不使用	7-10℃	一部通気	かたみに茹でて冷凍保存できます。
さつまいも	宮崎	岩崎さんの「紅あずま・コウケイ14号」サツマイモのビタミンCは免疫力を高めて風邪やガンの予防に役立ちます。その他ビタミンB1・B2・β-カロテンが含まれます。切り口から出る乳汁はヤラピンと言う成分で便をゆるくする効果があり、便秘予防、大腸がんの予防に役立ちます。熱を加えても90%のビタミンCが残ります。	特別栽培①	不使用	10-15℃	一部通気	冷やしすぎるとよくなるので紙に巻いて冷蔵所に保管してください
じゃがいも	長崎	田原孝幸さんのじゃが芋。じゃが芋はお米や小麦粉に比べてカロリー半分なんです。なのでたくさん食べてもぜんぜん大丈夫。ビタミンCはりんごの4倍あります。野菜も効くので便秘や野菜、ベーコンなどと炒めたり、グラタン、味噌汁、蒸かしてバターしょうゆ・油・採れたてじゃが芋を召し上がれ	特別栽培①	不使用	10-15℃	通気	光を通さない紙袋などに入れて野菜室に入れてください
さといも	宮崎	鎌崎長友農園サト芋。サト芋には体内でグルクロン酸をつくり、胃や腸の粘膜を潤して保護したり、肝機能を高めたりする働きがあります。また、細胞を活性化し老化防止やボケ防止、がん予防にも役立ちます。お味噌汁、豚汁サト芋の田楽、シチュー、など幅広くお使いいただけます。	特別栽培②	不使用	10-15℃	一部通気	冷やしすぎると冷凍やけを起こすので紙に包んで冷蔵冷蔵があるのを避けて冷蔵所で保存してください
れんこん	佐賀	白石町藤井農園のレンコン。蓮根は昔から薬用として食べられてきました。疲労回復、美肌効果、風邪予防、発がん物質の抑制の効果が期待できます。カリウム・鉄・銅・亜鉛を多く含むミネラルが豊富です。またビタミン12を含んでいて、鉄分の吸収を助け、ビタミンB6で造血もしてくれるので貧血予防が出来ます。レクチンは免疫力アップの助けになります。蓮根の糸を引く成分はムチンと異なり、たんぱく質や、脂肪の消化を促進し、滋養強壮にも効果があります	特別栽培②	不使用	10℃	密閉	そのまま茹でてカットして真空パックにして冷凍できます。解凍せずに火にかけて下さい
葱(選)	佐賀福岡	右藤正孝さんの白ねぎ(青いところもすき焼きなどに入れてお召し上がれます。)筑紫野八尋ファームの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薬として用いられる万能野菜です。進んで食しましょう	J a s有機	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てお召し上がり下さい。朝まで冷蔵保存できます
はくさい(選)	福岡大分	上村農園・青井農園の白菜、白菜、水名、きのこ・・・なべが食べな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② J a s有機	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てお召し上がり下さい。
ほうれん草(選)	福岡大分	久留米上村農園・大分青井農園・筑紫野八尋ファームのほうれん草。万能緑黄色野菜。炒めると、ベータカロチンの吸収がよくなり栄養価が高まります。造血作用がある。鉄分、マグネシウム、鉄分の吸収を助けるビタミンCが含まれているので貧血予防に効果あり。きのこ・ベーコンなどと炒めるとベーコンの味だけで調味料は十分なのでヘルシーです。お好みでコショウを入れると味にしまりが出ます。	特別栽培②	不使用	5-7℃	一部通気	洗いその日にお召し上がりください。もしくは紙に包んで立てて冷蔵保存してください。
小松菜	福岡	久留米上村農園の小松菜。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います。抗酸化作用があり、発がんを抑えて血圧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②	不使用	5-7℃	一部通気	さつと茹で冷水にさらして冷蔵保存できますが、2日以内には食べきるようにしましょう
春菊(選)	大分	青井農園・佐藤農園の春菊。和え物にしたり、鍋には欠かせませんね。ビタミンCを多く含んでいますが、収穫してから時間がたつとともにビタミンCは減っていきますので早めに調理しておいた方がよいでしょう	J a s有機	不使用	7-10℃	一部通気	茹でたものなら冷蔵で2日保存できますが、冷凍もできます
セロリ	福岡大分	中村農園・佐藤農園のセロリ。セロリは肉の匂いを消し料理の風味付けに効果があります。葉の部分はブークガルとして、煮込みやスープに使います。茎の部分は、サラダや炒め物などに使います。食欲をそそる香りがたまらません	特別栽培② J a s有機	不使用	7-10℃	密閉	あらかじめペーパーなどに包んで冷蔵に入れて、冷蔵室に保管してください。朝まで冷蔵保存してください
ベビーリーフMix	福岡	糸島Hajime nouenn (はじめ農園) のベビーリーフミックス。多種類の野菜たちが彩りよく入っています。前菜におしゃれにお使いください	特別栽培②	不使用	10-15℃	一部通気	早めにお召し上がり下さい
ルッコラ	福岡	糸島「はじめ農園」のルッコラ。ロケットともいいます。ゴマの香りがしてサラダに抜群、サンドイッチ、冷製パスタ、ロケットで作る混ぜご飯などもいえない後を引く美味しさです	特別栽培②	不使用	10-15℃	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てお召し上がり下さい
ごぼう	熊本	中嶋農園のごぼう。 やわらかく煮る高い品種。サラダ、きんぴらごぼう、かき揚げ、ごぼう天、お煎しめ、食物繊維たっぷり摂取してください	特別栽培②	不使用	10-15℃	通気	土のついたまま紙に包んでニール紙に入れて保管してください
きのこでアミーゴ	福岡	秋園さんのミックスきのこ。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、食物繊維多く含む、体の免疫力を高めるレスチンも含まれて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。他のきのこよりレスチンが多く含まれ、抗酸化作用に効果があります
しめじ	福岡	秋園さんのしめじ。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、食物繊維多く含む、体の免疫力を高めるレスチンも含まれて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。他のきのこよりレスチンが多く含まれ、抗酸化作用に効果があります

用語解説
 ■農薬について 栽培期間中農薬使わず育てました
 ■保存方法 密閉: 空気が入らない容器や袋に入れて保存、一部通気: 数箇所穴の開いたポリ袋などに入れて保存
 通気: ネットかそのまま籠などに入れて保存

II 旬の野菜 特徴と保存方法 基本11品~13品 (〇ついている野菜が入っています)



- 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。
- 自然農不耕栽培: 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下で農薬を使用して作る栽培。

〒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

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
たまご	佐賀	みのり農園のたまご、ケーキなども作っておられます。	ケージ飼い	-	10-15℃	一部通気	生卵は賞味期限内に、ゆで卵は冷蔵庫で20日は日持ちします
リーフレタス(選)	大分宮崎	佐藤農園・早川農園のリーフレタス。ベータカロチン、ビタミンC・鉄分・カリウムなど豊富に含まれています。手洗はもちろんごま油でさっと炒め、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	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。キッチンペーパーなどに包み袋に入れて冷蔵してください
かぶ	福岡	上村農園のかぶ。サラダ、煮物、成分シアスタージは風邪の予防や消化によいといわれています。お酢を使った料理ではビタミンCが損なわれず、いもたれをふせてくれます。色も鮮やかに出ます。かぶの葉っぱには栄養がたっぷりです。黄色くなってもビタミンが損なわれにくいので、葉っぱも食べましょう	特別栽培②	不使用	7-10℃	一部通気	お早めにお使いください
キャベツ	福岡	久留米上村農園のキャベツ。冬から春にかけてのキャベツは無農薬で作っています。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。青腸の調子を整えてくれます。夏の間に栽培期間中 農薬を1回使いました。	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下(1回)	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てお召し上がり下さい
ブロッコリー	福岡	糸島椎葉さんのブロッコリー。緑黄色野菜のエース! ビタミンKが含まれており、カルシウムの代謝を促します。骨粗しょう症の予防に効果的。またビタミンCもあるので風邪予防にもなります	特別栽培③	不使用	10-15℃	一部通気	早めにお召し上がり下さい。紙に包んで冷蔵保存できます。
カリフラワー	福岡	糸島信原さんのカリフラワー。真っ白でブーケのような野菜。茹でても損失の少ないビタミンCが多く含まれています。美容や、疲労回復ストレス解消に効果的です。茹でるときはたっぷりのお湯に、酢と塩を少し入れると、色も綺麗で、味もまろやかになります。天ぷらも絶品です	特別栽培②	不使用	10-15℃	一部通気	早めにお召し上がり下さい
ミニトマトMIX	長崎	愛菜ファームのミニトマト。見た目にもかわいいですが大玉トマトに比べるとビタミン、ミネラルが数倍も濃い濃縮されています。サラダにはもちろん、ジャムやパンケーキなどにもお使いください。リコピンは女性のみかた。	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	10-15℃ 一部通気	早めにお召し上がり下さい。
リコピンとまと	福岡	八女の川原さんちのトマト。とまとにクラシック音楽を聞かせながら育てています。濃厚な味わい深いいとまとです。冬に賢沢をしてください。	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	10-15℃ 一部通気	早めにお召し上がり下さい。
柿(富有)	福岡	杷木町産の一つ。味は抜群に甘いです。うすらうすゴマ糎も入り歯ごたえはあるけれども硬すぎず、食べやすい感じ。柿が熟すと皮が青くなる、といわれるほど柿には栄養が豊富に詰まっていますので食べてください	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	10-15℃ 常温	お早めにお召し上がり下さい。もみ殻などに包んで冷蔵保存すると長持ちします。
梨(晩三吉)	大分	大分日田の特産果物。やっとうました、「ばんさんきき」甘味は強く、食べ応えのあるなです。お供え物によく使われています。高級果物。英語では「サンドベア」といいます。シャリシャリとした食感から来ています。栄養的には、ビタミンC・カリウム・銅・ビタミンB1など含まれています。	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	5℃-13℃ 密閉	ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存してください
みかん	熊本	中川さんのアルキットみかん。アルキットとは天然海塩の事。海の栄養たっぷり。と有機肥料を土に混ぜ込んで微生物を増殖させ土壌環境を良くしてたくましく健康に作る方法。熊本のみかん生産の盛んな河内で作られています。酸味控えめで甘味の強い温州みかんです。皮も干してお風呂に入れると体がポカポカあつたります。	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	8-15℃ 一部通気	早めにお召し上がり下さい。
檸檬(レモン)	佐賀	七山小形さんの特別栽培で作られたレモン。標高の高い山間でハウス栽培で極力農薬をひかえせ塩にかけ作りしました。貴重な国産レモンです。蜂蜜付け、ジュース、焼き魚、お刺身、マリネ、ジャム等の防腐材、ハイボールなどに安心してお使いください	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下3回	10-15℃ 一部通気	野菜室にビニール袋に入れて保管してください。果実の皮を剥いてからポリ袋に入れてください
コールラビ	福岡	糸島安藤里農園のコールラビ。キャベツの仲間です。ドイツ語でコール(キャベツ) ラビ(カブ)の意味です。(ホワイトペナ・パープルペナ)スライスしてそのまま食べます。スープなどにも使えます。火を通すととろりと軟らかくなりますが、煮崩れしません。ビタミンCを多く含んでいます。	特別栽培②	不使用	10-15℃	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てお召し上がり下さい
玉ねぎ	佐賀	白石町藤井農園のたまねぎ。特別栽培で作られたたまねぎ品種ターゼン。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。火には必要ない成分が入っているのでもらえないようにしましょう	特別栽培③	不使用	基準値の半分以下	1-5℃ 通気	湿度に弱いので通気の良い場所に保管。
ピーマン	鹿児島	津邊さんのさらさらピーマン。栄養的にはカロチン・ビタミンC・カロチンは、活性酸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。	J a s有機	不使用	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。朝まで冷蔵保存できます
アイスプラント	福岡	糸島、二文の中村香澄ちゃんのアイスプラント。プチプチとした不思議な食感が珍しい。宝石のようにきらきらして付けて合せに一目置かれています。カリウム、マグネシウム、β-カロチン、ミネラルを多く含んだ栄養満点野菜宝石です	特別栽培②	不使用	10-15℃	一部通気	早めにお召し上がり下さい。
菊芋	福岡	糸島大石ファームの菊芋。ビタミンB1/B2/C豊富なミネラルを含んでお肌体の潤滑油として重要な役割を担っています。成分の半分は以上はイヌリンでビタミン群と相乗効果を発揮しています。インスリンの分泌を促し血糖値を助けています。食べ方は薄くスライスしてサラダ、油で揚げた菊芋チップスなど大人も子供も食べやすい野菜です	特別栽培②	不使用	10-15℃	一部通気	光を通さない紙袋などに包み袋に入れて野菜室に入れてください
伊予柑	佐賀	鳥栖市、的野博子さんちの伊予柑。酸味と甘味のバランスの取れたみかん。日をますごとに甘味がましますので長期保存が出来ます。	特別栽培①	不使用	10-15℃	通気	そのまま常温で保管してください
生姜	宮崎	鎌崎、岩崎さんの生姜。女性のみかたである生姜。体を温め基礎体温を上げ病気に負けない体を作ってくれます。是非お子様や軟弱な男性にもどんどん食べさせてください。昔から薬味のひとつでもあり漢方にも使われています。乾燥粉末など詰めておくこと使いやすいでしょう	特別栽培②	不使用	7-15℃	密閉	冷蔵保存できます。薄くスライスして乾燥保存、長期に使えます