

旬の野菜をお届けしました。特徴と保存方法

- 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下で農薬を使用して作る栽培。

〒819-1156

福岡県糸島市瀬戸547

T E L : 092-332-8666

F A X : 092-332-8667

メール: owaki@itoaguri.jp



担当毛豚

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	
南瓜えびす)	福岡	女性や子供に大人気のかぼちゃ、β-カロテン・ビタミンA・B・B1・B2・C・食物繊維を豊富に含み、美肌効果・風邪予防・ダイエット・虫歯予防・生活習慣病やがん予防に効果があるといわれています。イライラや怒りっぽくなる精神的症状を南瓜を食べると、症状が改善されてきます。天ぷら、お味噌汁、スープ、お菓子、是非、皮ごと食べて、たっぷりの食物繊維をとり綺麗に健康でありましょう。	自然農法	不使用	10-15℃	密閉	カットしたものは中のワタを取りラップなどに包んで冷蔵庫へ	1 580
姫大根	大分	そば、サラダ、お刺身のつま、煮物、おろしてお使い下さい、大根の成分ジアスターゼは風邪の予防などに聞きます	自然農法	不使用	5-7℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。	3 600
れんこん	佐賀	糖質が低く、食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。カリウム・鉄・銅・亜鉛を多く含み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。レクチンは免疫カアップの手助けしてくれます。蓮根の糸を引く成分はムチンと言いますが、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。	自然農法	不使用	10℃	密閉	そのまま茹でずカットして真空パックにして冷凍できます。解凍せず火にかけて下さい	2 900
さといも	宮崎	新里芋です、肥料も農薬も使わず育てました。ねっとりモチモチ小サイズは衣かつぎ、大きいものは揚げ、田楽にお使いください、自然農法の里芋なので里芋シップにはとても効果があります。	J a s 有機	不使用	10-15℃	一部通気	冷凍保存する場合は紙に包んで直接冷気があたるのを避け冷暗所で保存してください	3 660
ごぼう	宮崎	特別栽培で作られたごぼう やわらかく煮やすい品種、サラダ、きんぴらごぼう、かき揚げ、ごぼう天、お煮しめ、食物繊維たっぷり摂取してください	J a s 有機	不使用	10-15℃	通気	土のついたまま紙に包んでビニール袋に入れて保存してください	2 500
キャベツ	大分	飯田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	1回(基準値の半分以下)	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	2 400
ミニトマトMIX	佐賀	赤いトマトがルージュ・オレンジ色のトマトがカナリア、水にこだわり電子技術などを使い受粉は蜂を使い標高600m~750mの山岳部のハウス栽培、昔懐かしいトマトの味がします、子どもには懐かしさは解らないと思いますが・・・子どもも喜ぶミニトマトです。	特別栽培	2回(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。	5 900
フルティカトマト	佐賀	大玉とまで取れなくなった今、中玉がミニトマトのみです、この中玉とまでは化学物質アレルギーなどお持ちの方も食べられるようにと生産者の方が一生懸命作られています、健康者には物足りないかもしれませんがアレルギーの方たちはとても喜んで安心して食べてくれます。	特別栽培	2回(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。	2 560
新生姜	宮崎	薬味のひとつ、体を温める要素がありクーラーの効いた部屋で食事をする場合はなんにでも入れて進んでとるようにしましょう	自然農法	不使用	7-15℃	通気	ビニール袋に入れて冷蔵庫に保管してください、スライスしたり、すり下ろして冷凍保存できます。	1 600
ピーマンMIX	福岡	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。	自然農法	不使用	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。刻んで冷凍保存できます。	2 300
葱	福岡	葱にはアリシンと言う辛味成分があります、食欲を促進、胃のむたれをふせぎ、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	自然農法	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、刻んで冷凍保存できます	1 300
梨(豊水)	福岡	果物で有名な杷木町で作られました、福岡と大分の項目で寒暖の差が激しく野菜や果物に適した地形をしており年間通して出荷の盛んな地域です。デザートにお召し上がりください	特別栽培	2回(基準値の半分以下)	10-15℃	常温	早めにお召し上がり下さい、口を置く場合は逆さまに置いてください、下の方から痛んできますので	3 660
柿(太秋)	福岡	杷木町特産の一つ、柿の中でも群を抜いて高級扱いをされています、色味は薄い緑色をしています、味は抜群に甘いです、うっすらゴマ模様も入り歯ごたえはあるけれども硬すぎず、食べやすい感じます。	特別栽培	2回(基準値の半分以下)	10-15℃	常温	お早めにお召し上がりください、もみ殻などに入れて冷蔵庫保存すると長持ちします。	3 660
ぶなシメジ	福岡	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	7-15℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。	4 400
えのきだけ	福岡	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	7-15℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。	2 400
檸檬(レモン)	佐賀	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て作り、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回(基準値の半分以下)	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、果樹のみ搾って製氷機に入れ凍らせてひとかけらずつお使いいただけます	2 300
モスカレードパセリ	大分	脇役ではあるけれどもとてもとても重要な栄養素をたっぷり含んでいます、飾りのように見えても立派な野菜です、すぐ眼にいいので沢山食べましょう	自然農法	不使用	7-10℃	密閉	早めにお召し上がり下さい。刻んで冷凍保存できます。	2 180