

旬の野菜をお届けしました。特徴と保存方法

〒819-1156



- 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。

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	生産者	栽培方法・農薬	保存温度	通気	ご家庭での保存方法
1 ミニはくさい	熊本	山内オーガニックファームの白菜、水名、きのこ・・・なべが食べ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。	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早めにお召上がり下さい。
2 水菜	長崎	愛菜ファームさんの水菜、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ヘモグロビンを作り出す助けをしてくれます。	特別栽培③	(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上がり下さい。
3 小松菜	福岡	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、発ガン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②	不使用	5-7℃	一部通気	さっ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。
4 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
5 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
6 なすび	佐賀	七山、Y・Yファームのなすび、じいちゃんが丹精込めて作っています。94%が水分ですが、ビタミンB群・Cやカルシウム・鉄分・カリウム・ミネラル成分、食物繊維などバランスよく含んでいます。血糖値の上昇を押さえ、糖尿病や肥満を防ぐ効果あり、焼き茄子や炒め物にどうぞ。	特別栽培③	(基準値の半分以下)	5-7℃	一部通気	風に当たらないようにビニール袋に入れて保存してください、焼きナスにして冷凍保存できます。
7 キャベツ	福岡	上村農園さんのキャベツ、春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、胃腸の調子を整えてくれます。夏の間に農薬を1階使いました。	特別栽培③	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上がり下さい
8 じゃがいも	福岡	杉野さんちのじゃが芋、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、貯蔵も効くので便利な野菜、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・・・採れたてじゃが芋を召し上げ	特別栽培②	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
9 人参	福岡	松本さんちの人参、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。
10 きゅうり	佐賀	七山、Y U・N O U・E N (山崎祐作)さんの胡瓜、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イ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ね。	特別栽培③	(基準値の半分以下)	5-7℃	一部通気	早めにお使いください、糠漬け、浅漬けなどにすると日持ちいたします
11 パプリカ	佐賀	七山のパプリーナ農園のパプリカ、栄養素は、ビタミンA・カリウム・ビタミンC、毛細血管を丈夫にするビタミンPやコレステロールを低下させる、葉緑素を含んで要るので、高血圧や動脈硬化にも有効です	特別栽培③	(基準値の半分以下)	8-10℃	一部通気	早めにお召上がり下さい。
12 サニーレタス	佐賀	七山、岡本泰正さんちのリーフレタス、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③	(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上がり下さい。
13 大根	佐賀	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、大根の成分ジアスターゼ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
14 みかん	熊本	中川さんのアルギットみかん、アルギットとは天然海藻の事、海の栄養分たっぷり、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。酸味控えて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ったまります。	特別栽培③	(基準値の半分以下)	8-15℃	一部通気	早めにお召上がり下さい。

用語解説

■農薬について

不使用：栽培期間中、農薬不使用

■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くか、ネットに入れて下さい。