

レタス便り

AVF AKIO VEGETABLEファームグループ
茨城県 中結城生産組合 八千代生産組合 丸城生産組合
記 畑 の 風 より 2013年10月

1日

◆ 待ちに待ったレタスの収穫

私たちの畑でも、土づくりから始まり手塩にかけて育ててきたレタスが収穫の時を迎えました。

収穫までの間を振り返ってみると、定植時は猛暑が続き降水量も少なく、苗が枯れたことも、生育も安定してきた収穫間近の時期に、台風での大雨で、だめになった畑もあり、レタスと私たちにとっては、大変な日々でした。しかし、今は無事に収穫が始められる喜びでいっぱいです。

11月の最後の収穫まで精一杯頑張っていきます。



□ 私たちについて

私たち中結城生産組合は、茨城県の南西、八千代町で農業に取り組んでいます。

品目は、レタス・サニーレタス・リーフレタス・キャベツ・白菜などを主に栽培しています。

おいしい野菜を皆様のもとへお届けできるよう皆で日々頑張っております。

□ 栽培している野菜たち

《サニーレタス》 出荷時期 10月～11月

サニーレタスは、かすかな苦味と柔らかな口当たりが特徴です。レタスに比べ栄養価が高く、特にβ-カロチンにおいては10倍以上も多く含まれています。

《リーフレタス》 出荷時期 10月～11月

リーフレタスは、ちりめん状のリーフがとてもきれいで、レタス類の中でも栄養価が高く、ビタミンCがとても多く含まれています。

《キャベツ》 出荷時期 10月～1月

キャベツは、特有の成分として胃の粘膜を修復し丈夫にしてくれるビタミンUを含んでいます。また、ビタミンCや食物繊維も豊富で便秘などの整腸効果にも期待できます。

《白菜》 出荷時期 11月～2月

白菜は、キャベツと栄養成分は似ているが、キャベツに比べて糖質が少なくカロリーが低いので、ダイエット向きの食材です。主成分は水分だが、色々な栄養素がまんべんなく含まれています。

