

グリーン・プログラム中村果実グループの巨峰は、  
栽培方法にこだわり続けたおいしいブドウです。  
コープとの付き合いは実に**40年**。  
旬の味をどうぞお楽しみください。

## 樹で熟したものをお届けします



熟した巨峰の見分け方は「枝を見る」こと。ブドウの茎の根元のつるが茶色く色づいてきたら完全の証拠。一番うまいです。

一宮(山梨県)ではぶつう、種なし巨峰は8月1日ごろから出荷が始まり8月15日までは終わりますが、中村果実グループでは完全に熟したものを、8月8日から出荷しています。本当においしいのは8月15日ぐらいからで20日を過ぎると熟度が上がって一番おいしいです。けれど、収穫してから4日ぐらいしか日持ちしなくなります。届いたらすぐに召し上がってください。



CO-OP



中村果実グループの巨峰  
約350g(1パック)

## そのまま凍らせて

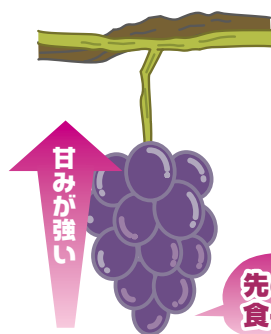
地元でよくやるのが巨峰をそのまま凍らせた「巨峰シャーベット」。水洗いした巨峰の水を切ってから適当な容器かポリ袋に入れ一晩凍らせたら完成。



食べるときは、冷凍庫から取り出してしばらく置か水にさらして皮が溶けたら実を取り出してそのまま召し上がってください。

## 房の先の方から食べてね

農家の間では常識ですが、栄養分は枝に近い果実から徐々に行きわたるので、ブドウは枝に近い上のほうがおいしいですよ。食べるときは房の先



から上に向かって食べると甘みが上がっていくので、最後までおいしく食べられます。逆に元から先の順だと甘みが薄らいでしまいます。

先の方から  
食べ始める

### ぶどうの 栄養と 豆知識

ブドウ糖は吸収が早く即効性のあるエネルギー源です。特に脳のエネルギー源として重要です。皮や種には赤ワインで有名な「ポリフェノール」が含まれています。植物の色素や苦みの成分で、活性酸素を除去する作用が認められています。

### ぶどうの 栄養と 豆知識

実の表面の白い粉のようなものは、ブルーム(果粉)という果実自身が作りだした物質(油脂成分)です。農薬ではありません。ブルームは雨露をはじき果実の水分の蒸発を防ぐ働きがあります。ブルームがあるのは新鮮な証拠です。



▶ 続きは裏面ページに





## 雑草も養分に



中村果実グループでは、ブドウ畑に雑草(以前は麦を植えていました)を生えさせて、定期的に刈り取っては土にすき込んで土を肥やしています。除草剤を一切使いません。雑草を10〜15日間隔で刈り取りながらすき込むことで、枯れた雑草が土と混ざってたい肥(養分)になり、柔らかい土になります。この「柔らかい土」というのがブドウやモモの栽培には一番大切で、木の栽培には一番大切で、木

がしっかりと根をはることで育めるのです。また、農薬の使用は極力抑えています。農薬を減らすためには何より健康な葉・樹であることが大切。ちゃんと土作りをしていけば、病害虫も出にくいですよ。

農薬をかけるときはブドウの実にかからないように、房の上に傘をつけブドウ棚の上から散布します。下からは絶対かけません。

ミミズがいっぱいて、もぐらがあちこちに穴を掘るような柔らかい土のほうがおいしいができるんだよ。



中村果実グループ代表  
なかむら よしお  
中村 善男さん

◀雑草をすき込んだ土はふかふか



## ウチの畑を 見に来てね!



何より組合員の皆さんに安全・安心なものを届けるのが第一です。コープは組合員の皆さんからお申し出をいた

だくので、出荷した後も気を抜けません。毎年収穫時期に産地交流を受け入れています。観光農園でない農家の畑を見ていただくことに意義があると思いますし、組合員の皆さんの声を直接聞けます。「顔の見える関係を」という思いはわたしも一緒なんです。



▲ブドウ畑で、中村さんの話を聞く組合員

「お互いの顔が見える」関係づくりから発展しています  
「コープの産直」  
「グリーン・プログラム」

組合員の農産物への願いを実現する取り組みとして、生産者と消費者の「お互いの顔が見える関係」をさらに発展させて、「生産・流通方法」「おいしさ」「鮮度」など組合員の要望に応える農産物の品質保証システムを作り、改善をすすめています。

そのための原則が、  
「コープの産直」5つの原則です。



- ① 組合員の多様な参加のある運営をします。
- ② 生産地、生産者、生産・流通方法を明確にします。
- ③ 生産から流通まで保証すべき品質について品質保証システムを確立し、鮮度・食味の維持・改善に努力します。
- ④ 生産者との関係は、自立・対等を基礎としたパートナーシップを重視します。
- ⑤ 持続可能で環境に配慮した生産・流通を進めます。



「5つの原則」に加え、さらに農業の自然循環機能の維持を図るため、農林水産省の「特別栽培農産物」の生産基準と同等の考え方で栽培されている農産物が、「グリーン・プログラム」農産物です。

