



みなとの
野菜大辞典

真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方 湊の

みなと通信

回覧

令和6年7月号
真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。「食の教育大使」緒方湊です。「野菜を食べましょう」というのを耳にしたことがあると思います。どうして野菜を食べなくてはいけないのでしょうか。「カラダにいいから」ということは分かりますが、野菜の何がカラダにいいのか？ 本当にいいのかな？ 今日は、野菜のひみつについてお話しします。



僕たちヒトは生きていくのに、「五大栄養素」が必要です。五大栄養素というのは、タンパク質、炭水化物（糖質）、脂質、ビタミン、ミネラルです。それぞれに役割があり、タンパク質は身体をつくり、炭水化物（糖質）や脂質は、力や熱になり身体を動かします。ビタミン、ミネラルは、身体の調子を整えます。ビタミンが不足すると、疲れやすくなったり、病気になりやすくなるため、ビタミンはヒトにとっては必要不可欠なのです。ビタミンのほとんどは、ヒトの体内では作ることができないため、ビタミンが多く含まれている野菜や果物を食べないといけませんのです。

野菜や果物を好き嫌いなく食べることが望ましいですが、例えば「苦味」や「青臭さ」からピーマンが苦手な人も多いかもしれません。「カラダに良いから絶対に食べなさい」ということよりも、「苦味」や「青臭さ」が少ない赤いピーマン（緑のピーマンを収穫せずに完熟させたもの）やパプリカだったら食べることができるかもしれませんが、美味しく食べること、楽しく食べることも、とても大事だと思います。

「ちょっと試してみて！」



ピーマンを縦半分に切り、ヘタや種を取り除きます。タッパに水と氷を入れ、ピーマンも入れます。フタをして一晩冷蔵庫で寝かせてください。水分がたっぷり含まれたピーマンは苦みや青臭さがなく食感はパリパリ、生で食べることができます！ 肉みそを乗せて食べると最高です。



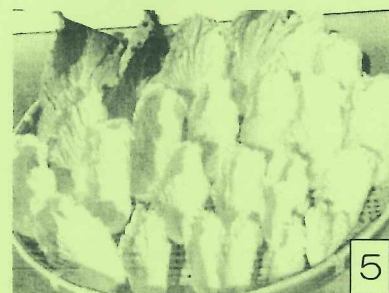
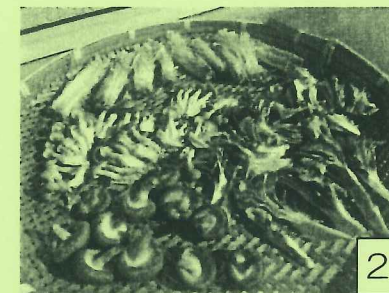
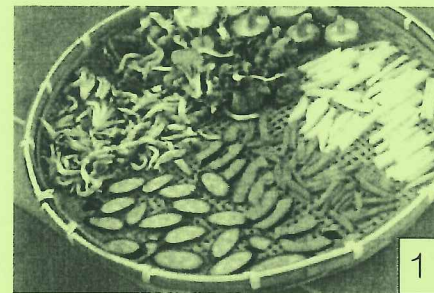
一晩水に浸けて冷蔵庫へ



肉みそをつけて

みなと おすすめ「干し野菜」

家庭菜園で野菜を栽培していると、収穫時に一気にたくさん収穫することとなり、「食べきれない～」となることはありませんか？ そんな時は、「干し野菜」がおすすめです。切干大根、干しシイタケだけでなく、ニンジン、カボチャ、ナス、キュウリ、白菜など、干すことで水分が減少し、うま味がギュッと濃縮され、歯ごたえも出てきます。完全に干すもの、半分くらい水分を残すものなど、お好みで調整もできます。日光にあたることで栄養素が増え、同じ量の生の野菜よりも多く食物繊維をとることができます。意外性があるのは「もやし」です。ほとんどが水分なので、完全に干すと糸のようになりますが、半干しにしたものを素揚げにするだけでおいしいです。



- 1 家にある野菜
- 2 定番のキノコ類
- 3 キュウリはパリパリとした食感に
- 4 もやしは新食感です
- 5 半干しにした白菜はダシをたっぷり吸います

「みなとさん、おしえて！」

ライオンは野菜を食べていないのに、健康なのですか？

ライオンが食べる生肉にはタンパク質、ミネラル、ビタミンなどの栄養が入っています。もし、野菜を食べたとしても、ライオンなどの肉食動物は消化器官が短く、植物繊維を消化することができません。そこで、ライオンなどの肉食動物は獲物（草食動物）を食べる時に、草食動物の胃腸の中身をも食べ（草食動物が草などを途中まで消化しているので）、栄養を吸収することが可能になるのです。

最近の出来事

2027 年、僕の地元、横浜で「国際園芸博覧会（GREEN EXPO2027）」が行われます。（公式アンバサダーは芦田愛菜さん）先日、開催 1000 日前を記念したイベントが行われ、僕も登壇しました。日々の生活の中でもっと自然とのつながりを感じられるように、「食と農」について考えていきたいと思いました。

