



みなとの
野菜大辞典
Powered by HYPOKALE

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7年1月号
真室川町教育委員会

はじめに

あけましておめでとうございます。真室川町「食の教育大使」緒方湊です。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

野菜には、それぞれおいしい時期があります。それが「旬」です。旬の時期は、味がおいしいだけでなく、野菜に含まれる栄養価がぐっと増え、それを食べることで、私たちの体の調子を整えてくれます。

二十四節気(にじゅうしせっき)という言葉聞いたことがあると思います。二十四節気とは、1年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けた暦ですが、その中に「立春」「立夏」「立秋」「立冬」があります。昨年の立冬は11月7日でしたので、冬の野菜の旬は12月～2月、今年の立春は2月3日なので、春の野菜の旬は3月～5月が目安になります。



旬には「走り」「盛り」「名残」の3つがあります！

「走り」は、その季節に初めて収穫され、市場に出回りはじめたもののことです。水分が多いため、みずみずしく感じます。皮が薄く、繊維も柔らかいものが多いです。野菜や果物だけでなく、「初カツオ」や「新茶」なども走りのものです。

「盛り」は、旬の真っ盛りの時期のものなので、その野菜や果物で一番味が乗っていておいしく、栄養価も高いものです。流通量も増えるので、価格も買いやすい値段になります。

「名残」は、旬の終盤で、走りの時期のものがみずみずしく感じたのに対し、名残のものは少し水分が減ったように感じます。皮も少しかたく感じますが、味は濃く感じます。今の時期の大根は煮崩れしにくく、味も濃くなっているので、煮物に最適です。果物だと、柿の酸味、渋みがともに抜けて、深くまろやかな味になっています。

この時期「冬野菜」の特徴は…

冬野菜には、体を温めてくれる効果のある野菜が多いです。特徴としては、「色が濃いもの」「水分が少ないもの」「地中で育つもの」が多いです。

・ごぼう ・れんこん ・かぼちゃ ・ほうれん草 ・にんじん ・じゃがいも ・しょうが 等

また、「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEを含んでいるものが多いことも、冬野菜の特徴です。ビタミンEには、血液の流れを良くする働きがあり、血管の老化を防ぐので、冷え性改善に効果が期待されています。

注目の野菜「やまがた雪やさい」 JAおいしいもかみ・JA全農山形

寒締めほうれん草のように、冬の時期にしかめぐり合えない野菜はだいぶ知られるようになりましたが、1メートルを超える雪の下で保管することでうまみが増す大根や白菜、にんじん、キャベツがあるのをご存じですか？

おいしさがアップしているだけでなく、栄養価も高いです。雪の下は0℃で温度が一定な上、湿度が95～100%と高く、野菜が凍ることはありません。雑味や青臭さが抜け、もともと野菜が持っていた甘みが引き立てられ、みずみずしく歯切れのよい食感で食べやすくなります。

インフルエンザが流行するこの時期に 知っておきたい免疫力アップの方法！

昨年末から全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。寒くなり体温が下がると、代謝機能や免疫力も低下するので、感染しやすくなります。

私たちの健康を維持するために必要な力として、免疫力があります。では、免疫力はどんなときに低下するのでしょうか？

それは、食生活の乱れ、睡眠不足、運動不足、ストレスが溜まった時などです。バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活を送ることで、病気になりにくい体になります。さらに免疫力をアップできるように、次の食材にも注目してみましょう。

- ・ **しょうが**…加熱することで活性化する「ショウガオール」は、体を温めて血行を良くする効果が期待できます。
- ・ **にんにく**…「アリシン」は、免疫力のアップが期待できます。
- ・ **さつまいも**…「食物繊維」が腸内細菌の餌になり、便通に効果があります。
- ・ **牛ヒレ肉**…免疫細胞を増やすためには「タンパク質」が必須で、脂身の少ない赤身肉がおすすめです。
- ・ **豆腐**…植物性タンパク質の代表。ビタミンやミネラル、イソフラボンなど、栄養満点。
- ・ **納豆**…腸内の善玉菌を増やす「納豆菌」の働きで、腸の動きが活性化し、免疫力アップが期待できます。
- ・ **海藻**…「食物繊維」により免疫力アップが期待できます。
- ・ **ヨーグルト**…善玉菌である「乳酸菌」が含まれ、腸内環境の改善が期待できます。
- ・ **きのこ類**…タンパク質とタンパク質の代謝を助けるビタミンB6、食物繊維が豊富。

【近況】



年末に玉川高島屋（東京都世田谷）に知り合いの愛媛のみかん農家さんが来店していたので、販売のお手伝いに行きました。



「新・田舎人」（2025年1月号）という雑誌にインタビュー記事が掲載されています。