



みなとの
野菜大辞典
Powered by HPG-FACT

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8年7月号
真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。真室川町「食の教育大使」緒方湊です。

4月から慶應義塾大学へ進学し、これまでとは少し違う生活が始まりました。新しい環境で学ぶ中で、食だけでなく、地域や社会の仕組みについても幅広く考える機会が増えています。

真室川町での活動を通して、食は単なる「食べ物」ではなく、地域の歴史や自然、人の思い、そして子どもたちの学びにもつながっているのだと、改めて感じています。伝承野菜や郷土料理、季節ごとの食卓には、真室川町ならではの魅力がたくさん詰まっています。これからも大学での学びを生かしながら、野菜や果物の面白さ、そして真室川町の食文化や地域の魅力を、分かりやすく楽しく伝えていけるよう努力していきます。



今年の夏もやっばい暑い

今年も暑い季節がやってきます。これからの時期、暑さへの備えは、ますます大切になってきます。暑い時期は、食欲が落ちたり、食事が簡単なものに偏ったりしやすくなります。そんな中、食卓で活躍するのが、トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマン、枝豆などの夏野菜です。夏野菜は、ただ旬でおいしいだけではありません。暑い季節に食べやすい理由が、きちんとあります。そうめんや冷たい飲み物など、さっぱりしたものに食が偏りがちな時こそ、毎日の食卓に夏野菜を少し加えてみてください。

例えば、そうめんにおクラやトマト、キュウリをのせるだけで、彩りもよくなり、喉ごしもよく食べやすくなります。冷奴に、細かく刻んだ夏野菜をのせれば、手軽な一品にもなります。特別な料理を作らなくても、いつもの食事に少し足すだけで、夏らしく、元気の出る食卓になります。

夏野菜は、暑い季節の食事を助けてくれる身近な味方です。無理なく、楽しく取り入れながら、今年の夏も元気に過ごしていきましょう。



トマトの食べやすさ

トマトは水分だけでなく、酸味とうま味があります。そこで、おすすめなのが「トマトとキュウリの冷やし味噌汁風」です。材料は、トマト、キュウリ、味噌、だし、氷、青じそです。冷たい汁物にすることで、食欲が落ちる日でも食べやすいので、ぜひ試してみてください。



ナスの食感

ナスは加熱するとやわらかくなり、だしや油を吸って、食感がとろっとします。口当たりがよく、食べやすい夏のおかずです。冷やしたナスの煮びたしのように、ナスは冷やして食べる料理が多く、暑い季節に食べやすい野菜の一つです。

焼きナス、ナスのだし浸しの他、ぜひおすすめなのが「ナスの蒲焼き風」です。ナスをレンジの低温でじっくりとやわらかくしてから手で裂いて、甘辛だれで蒲焼き風に焼きます。お好みで山椒を少しふるだけで、香りが一気に蒲焼き寄りになります。



オクラのネバネバ

オクラ以外にも納豆、山芋、めかぶなど、ネバネバ食材は、夏に食べられる量が増えるといわれています。それは、パサパサしたものより、つるっとした喉ごしで、暑さで食欲がない時でも無理なく食べやすいからです。山形には、夏野菜を細かく刻んでごはんのにせる郷土料理「だし」があり、ごはん、そうめん、豆腐などにピッタリです。



近況

東京六大学野球の伝統の一戦「早慶戦」を、5月31日と6月1日の2日間、現地で応援してきました。5月31日は、令和初の「天覧試合」となった特別な試合で、球場全体がいつも以上の緊張感と熱気に包まれていました。そして翌6月1日には、優勝が決まる瞬間を目の前で見ることができました。応援席の一体感や歓声、選手たちの真剣な姿に胸が熱くなり、とても興奮しました。大学生になって早々、忘れられない思い出ができました。

