



真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方湊の
回覧
令和6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。今年もどうぞよろしくお願ひします。冬は寒さの影響もあり、少し味付けの濃い料理を食べる機会も増えます。昔から冬に備え、塩漬けなどの保存する食文化もあり、塩分を摂りがちになってしまいますが、日常の食生活で塩分摂取量に気を付けながら、塩分を体の外に出すことも意識すると、食を楽しむことに繋がるのではないかと思います。



「塩分を体の外に出す」とは？

- クイズ1 ①水分をたくさん摂取する ②豆類・いも類などを食べる

正解は② 豆類・いも類などを食べるです。

豆類・いも類は体内のナトリウムを排出する役割のある「カリウム」という成分を多く含んでいます。カリウムは、豆類・いも類の他、緑黄色野菜・果物・海藻に多く含まれています。前号でご紹介しました「甚五右衛門芋」や、枝豆としても食べる「黒五葉」、青大豆の一種で打ち豆、おひたしで食べる「青ばこ豆」、青大豆の一種で少し黒みがかっている「青黒」はきな粉として、“雁喰い”とも呼ばれ黒五葉よりひと回り大きな「大黒豆」は黒豆煮にすると絶品です。

白あんにする「七夕白さざぎ」、「在来金時豆」は定番の煮豆で食べるなど、真室川町の美味しい「伝承豆」を食べ、塩分摂取を少し意識してみましょう。

大豆は上述の食べ方の他、煎って煎り大豆としてそのまま食べるのも美味しいです。素朴な味ですが、大豆本来の味を口の中でしっかりと味わうことが出来ます。また、煎った大豆でお茶を煎れても風味が良いです。特に緑茶に煎った黒五葉や大黒豆を混ぜてお茶を煎れるのが大好きです。



今年は11月19日にトウモロコシを収穫。「お祝いコーン」という赤紫色のトウモロコシです。今年は暑いのでいけるかな？と8月末に播種したのですが、収穫出来ました。同じ日に大根を収穫。ちょっと季節感がくるっとてしまいそうです。



詳しくご覧になりたい方は↓

みなとのごちそう野菜 (@minato55831) / Twitter



僕の菜園は日々食べるようにホウレンソウや小松菜、レタス、茎ブロッコリー、芽キャベツなどを植えています。あまりイメージしにくいですが、僕の住んでいる横浜市は小松菜の生産量が多い町です。

そこでクイズです。

クイズ2

小松菜のカルシウムを効果的に取り込む食材は？

ほうれん草の約3.5倍

①キノコ類

②ベーコン（加工肉）



正解は① キノコ類です。

カルシウムの吸収率を上げるには、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が必要になります。さらにビタミンDは血液中のカルシウムを骨まで運ぶので、効果的にカルシウムを摂取できます。ビタミンDは魚類やキノコ類に多く含まれています。

キノコというと、真室川町にはぱっくりとして艶やかな「原木なめこ」がありますね。原木なめこ汁、なめこなます、なめこおろし和え、きのこあんかけが特に好きです。芋煮の中に入っているものも大好きです。

【みんな おすすめ！】

～寒い季節、免疫力アップや風邪予防に「みかん」がおすすめ～



みかんを1日に2-3個食べると1日に必要なビタミンCを摂取できるという話ですが、注目すべきは「βクリプトキサンチン」という成分です。

βクリプトキサンチンはとても強い抗酸化作用があり、糖尿病、関節リウマチ、動脈硬化等の発生リスクを低下させる可能性があることが分かっています。このβクリプトキサンチンは、血液中に残りやすく体内に長くとどまることが出来たため、冬に食べていたみかんの効果が春まで持続されます。

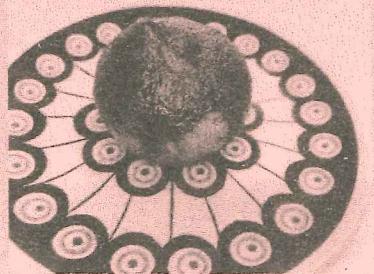
クイズ2

「βクリプトキサンチン」を多く含むのはどちらのみかんでしょう？

- ①すっぱいみかん ②甘いみかん

正解は② 甘いみかんです。

甘いみかんの特徴は、軸が細いみかんです。みかんが成長する時、軸を通って水分が入ってきます。軸が大きいみかんには水分が多く送られるため、糖度が薄くなりますが、軸が細いみかんには入ってくる水分が少ないため、糖度が高く甘いみかんになる傾向があります。また、「β-クリプトキサンチン」は脂溶性の成分なので、食後に食べることで食事の際に含まれていた油と一緒になり、より効果的に摂取できます。



「焼きみかん」

ミカンを皮ごとオーブントースターで7-10分程度焼くだけです。ミカンの皮に含まれるビタミンCやβクリプトキサンチンなどの成分が果肉に浸透し、免疫力を高めてくれます。