

人を育む野菜の恵み 8月31日は「野菜の日」

問合せ／市民健康課
(川内保健センター)
☎(22)8811

栄養たっぷり野菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などがたくさん含まれている野菜。近年野菜を食べる人が減っていて、特に若い世代で不足しています。幼少期から野菜の大切さを知り、野菜を食べる習慣を身に付けることが、子どもたちの成長にもつながります。



野菜を1日350g食べよう

皆さんは野菜をどれだけ食べていますか。市では1日350gの野菜を食べることを推進しています。350gといってもいったいどれくらいなのか、野菜と料理で比較します。生野菜だと「こんなにたくさん？」と感じる方もいるかもしれませんが、加熱調理することで効率的に野菜を摂取することができます。炒め物やスープなどは野菜をたくさん入れてみましょう。

生野菜350g



5皿で野菜350gを含んだ料理



①にんじんとほうれん草の白和え ②にんじんとスナップエンドウのガーリックソテー



③キャベツとしらすのあっさり和え ④具たくさん野菜スープ

*1皿につき野菜が約70g含まれています。

料理にするよ



⑤青菜と切り干し大根のバターピーナッツ和え

野菜の日ってどんなことなの

野菜の日(8月31日)は、みんながいつもよりちょっと多く野菜を食べたり野菜に触れ合う日です。今年は8月30日と31日の2日間を野菜の日の活動期間としています。みんながどんな活動をしているか見てみましょう。

〈平成30年度の取り組み〉



◀川内青年会議所の皆さん。みんなで野菜たっぷりランチを食べました。



▶地域子育て支援センターでは、子どもたちにも野菜や料理に触れてほしくて料理教室を開催しました。慣れない手付きでしたが、頑張った料理で野菜もいっぱい食べました。



◀亀山地区の皆さんで料理教室を開催しました。地元の野菜を使って皆でオリジナルメニュー「蒸し野菜の米粉クレープ巻き」を作りました。

「薩摩川内市350ベジライフ宣言」公式ウェブサイトでは、野菜の日に関する情報や取り組みについて情報発信しています。ぜひご覧ください。



▲公式ウェブサイト

新コーナーが始まります

今号から隔月で市内の各種団体や個人の方の思い出のレシピとエピソードを紹介する新コーナー「私のFood記」が始まりました。(3ページ)野菜を使っただメニューも掲載されますので、こちらもお楽しみください。

ゴーヤーかき揚げ



さいしょまみ 税所真美さん

私のFood記 薩摩川内風土記

鮮やかな緑色と独特な苦味が特徴のゴーヤー。本市の推奨品目に指定されており、ビタミンなどの栄養が豊富で、夏バテ防止にも役立つ夏野菜です。

入来町で古民家食堂「IRIKI hearts」を営む税所真美さんは、母親から「ゴーヤーかき揚げ」の作り方を教わりました。

入来麓武家屋敷群などに来られた方がゆっくりとお茶を楽しんだり、くつろいだりする場所をつくりたいという思いから、2017年に店をオープン。「母は料理が上手で料理を教えてもらう機会も多かった」と税所さん。

オープンして初めての夏に教わったのがこのかき揚げで、母親からの「30年はお店を続けられるように頑張ってね」という言葉を心に刻んで日々頑張っています。

初めて食べた時はとてもおいしくてびっくりしたようで、「ゴーヤー独特の苦味が苦手な人もいますが、甘くて彩りも良いコーンを入れてかき揚げにすることで、子どもたちもおいしく食べてくれました」と笑顔で話していました。

母親からいろいろな料理を教わった当時の思い出とともに税所さんにとって夏に欠かせない一品です。



ワンポイントアドバイス

ゴーヤーの苦み成分「モルデシン」には、食欲を増進させたり、血糖値を下げたりする効果あり。苦みのもとになるワタをしっかりと取り除くか、塩もみしてから軽くゆでると苦みが和らぎます。

レシピ

【材料】(4人分)

ゴーヤー：1本、スイートコーン：1/3本、衣(卵：1個、薄力粉：80g、水：70g、塩：小さじ1、粗びき黒こしょう：少々)

【作り方】

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取って4~5mm幅に切る。スイートコーンは包丁で実をそぐ。
- ②ゴーヤーとコーンに薄力粉(大さじ1)をまぶす。
- ③ボウルに衣の材料を入れて混ぜたら、薄力粉をまぶしたゴーヤーとコーンを加えて混ぜる。
- ④油を170℃に熱したら、ゴーヤーとコーンをスプーンですくって落とし入れる。色良く揚がったら油を切る。

- *スイートコーンがない場合は缶詰のコーンを使っても良いです。
- *タマネギやパプリカなどお好みの野菜を追加しても美味しいです。

本市では、野菜を1日350g食べることを推進する「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を実施しています。