



8/31は野菜の日

太陽と大地の恵みをいただく



「食べなきゃいけない」ではなくておいしい野菜を「食べたい」んです。

私たちは、普段野菜を食べるものの必要性は感じていたものの、いざ「食べなきゃいけない」と思うとなかなか難しいものです。

今回は、野菜の日にちなんで、「食べなきゃいけない野菜」ではなく、「食べたい野菜」を求めて、宮崎町（吉永農園）と楠元町（旧大原農園）にある「おやさいマルシェ」を訪ねました。

おやさいマルシェの吉永農園

吉永農園は、吉永暁さんと佳美さんの夫婦二人で「おやさいマルシェ」の看板を掲げ、新鮮野菜の生産・販売をしています。

農園を始めるきっかけとなったのは、「何か自営業をしたいな」と考えていた

暁さんに、もともと実家で農園をしていた佳美さんが「それじゃ、農園でもする？」との声掛けでした。

もともとそんなに野菜を食べる習慣がなかった暁さんでしたが、自分で手塩に掛け、育てているうちに自然とたくさんの野菜を食べるようになったそうです。

ちなみに「おやさいマルシェ」の「おやさい」が、漢字の「野菜」ではなく、平仮名表記なのは、漢字だと野菜が苦そうないメージになってしまうからだそうです。

そんな、野菜にどこまでも優しい吉永農園のモットーは、「わが子が安心して食べられる野菜作り」。

「お野菜が本来持っている力で成長することに、ほんの少しの手伝いをし、できるだけ農薬の使用を抑え、カラダが喜ぶおいしい野菜作りを心掛けています」と吉永さん夫婦は語ります。

こんなにあるんだ夏野菜のパワー

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれていて、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防に欠かせない食物です。

吉永農園で採れる夏野菜は、ピーマン、ナス、オクラ、ミニトマト、ゴーヤ、キュウリ、そして、子どもたちも大好きなトウモロコシ。ここで、その野菜たちの魅力と栄養素などを紹介していきます。

中1個あたり
30g
(可食部重量)



ピーマン

緑色が鮮やかでハリとツヤのあるピーマンは、過熱しても壊れにくいビタミンCや、免疫力を高めるといわれるカロテンも含んでいます。

細切りにしたピーマンに、ツナ・オイル・チキンスープの素を混ぜて、電子レンジでチンすれば、お箸が止まらない無限ピーマンに。

1本あたり
10g
(可食部重量)



オクラ

ネバネバ成分がまさに糸を引くおいしさのオクラは、粘り気の元となる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えてくれます。

小口切りにすれば料理の彩りに、お肉で巻いて焼くと立派なおかずにも。

1個あたり
19g
(可食部重量)



ミニトマト

太陽の恵みをそのまま映すかのような真っ赤なミニトマトは、抗酸化作用を持つリコピンやビタミンA、Cを豊富に含んでいます。

包丁・まな板いらずのミニトマトは手軽に食べることができるため、野菜不足の方にもおすすめです。

1本あたり
100g
(可食部重量)



ナス

紫色の美しいナスの皮に含まれるポリフェノール成分：ナスニンは、活性酸素の働きを抑えるといわれています。

ナスニンは油との相性が良いため、油炒めなどにして食べると効率よく摂取できます。

中1本あたり
130g
(可食部重量)



トウモロコシ

黄色が映えるトウモロコシは、ビタミンB1・E、パントテン酸、カリウム、食物繊維、ナイアシンなどおいしいだけでなく栄養素もたっぷりです。

鮮度が命のトウモロコシ。収穫したてが一番おいしく栄養価も高いのですが、皮とひげ根をむくことで一気に鮮度が落ちてしまいます。お店で購入するときは、皮が付いたものを選ぶと良いですよ。

中1本あたり
200g
(可食部重量)



ゴーヤ

独特な苦みが特徴のゴーヤは、ビタミンCを多く含み、苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進します。

苦みが不得意な人は、切ったゴーヤに塩と砂糖をまぶし、水分と苦みを出してから使うと和らぎます。また、油のコクやだしのうま味と合わせると食べやすくなります。（豚肉と炒め、マヨネーズ炒め、おかかあえなど）

1本あたり
130g
(可食部重量)



キュウリ

約9割が水分という夏野菜の定番のキュウリは、ビタミンCやカリウムも含み、疲労回復やむくみ改善、体を冷やす効果もあるんです。

キンキンに冷やして、1本丸ごと食べるのも夏の醍醐味です。

しゅっしゅっ!
かっきんぐ!



1日に必要な野菜の摂取量は350g。おいしい野菜をおいしくいただくこう

1日に必要な野菜の摂取量は、350gだそうです。太陽と大地の恵みを受けて色とりどりに実った野菜。

次は、この優しさで育ったおいしい野菜を「私のFOOD記」とコラボして、おいしいレシピと最もおいしい環境のもとでいただくことにします。