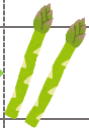
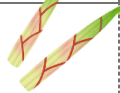


白馬おやさいカレンダー

白馬村で春にとれる野菜をカレンダーにしました。春野菜は冬に旬を迎える根菜などに比べて、日持ちがしないので、「みずみずしい」鮮度を味わう野菜が多いのが特徴です。山菜などの「芽吹き野菜」や、アスパラガスや菜の花などの「つぼみ野菜」が多いのも、春野菜の特徴です。土を押し上げ、枯れ草や樹皮を押し除けて元気に芽を出す春野菜は、生命のパワーの塊。今年も無事に春を迎え、春の野菜を味わえることに感謝しながらいただきたいですね。

春

月 やさい 野菜	4			5			6		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
こごみ(山菜)									
アスパラガス									
な ばな 菜 花									
ふ き									
う ど									
おかひじき									
しゅん ぎく 春 菊									
た ま ね ぎ									
チンゲン菜									
に ん に く									
ね まが さんさい 根曲りたけ(山菜)									
パ セ リ									
ほうれんそう									
き ゆ う り									
ピ ー マ ン									
みず な 水 菜									

PICKUP!!

アスパラガス

とっても生命力がつよい緑黄色野菜。疲れのモトである「乳酸」の代謝分解を助け、疲労回復・体力増強に役立つアスパラギン酸が豊富です。

アスパラギン酸はアスパラガスから発見された栄養素。栽培法の違いによってグリーンとホワイトがあり、β-カロテンやビタミンCはグリーンの方が多く含まれます。

菜花

菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。β-カロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

カロテンやビタミンCは免疫力を高め、かぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。

フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を熱して、炒めて塩コショウでペペロン菜花に♪

CHALLENGE!!

ふき



残念ながら栄養価は少なめな淡色野菜のフキですが、その特徴的な香りは食欲をそそり、昔から日本で食べられてきた野菜です。

日本伝統の食を香りから味わってみましょう。

◎ふきの板すり



まな板にふきを並べて置き、塩をふって手の平で転がす。塩の分量はふき4〜5本に対して大さじ2くらいが目安。板すりをすると色が鮮やかになり皮がむきやすくなる。

◎ふきの皮むき



ゆでて水にとったら薄皮をむく。切り口から3cmくらいのところまで何本かに分けて皮をむいてきて、その部分に集まった皮を全部持って一度に引いて下までむくと、途中で皮が切れることなく効率よくむくことができる

ふきと豚肉のきんぴら

◎材料

ふき	300g
豚肉(薄切り)	150g
にんじん	50g
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま(白)	少々

(A)

みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

◎作り方

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、塩少々(分量外)をまぶして板すりし、熱湯で2分ほどゆで、水にとって皮をむく。4cm長さに切り、太いものは半分の太さに切る。
- ② 豚肉は1.5cm幅に切り、にんじんは4cm長さの太めのマッチ棒ぐらいに切る。赤唐辛子は種を除いて、小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、赤唐辛子、豚肉、にんじん、ふきの順に加えて炒め、全体に油がまわったら、(A)を加えて、煮汁がなくなるまで炒り煮にする。
- ④ ごま油、いりごまを加えてさっとひと混ぜして火を止める。

白馬おやさいカレンダー

夏

白馬村で夏にとれる野菜をカレンダーにしました。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

やさい 野菜	月	7			8		
		上	中	下	上	中	下
いんげん							
おかひじき							
おくら							
かぼちゃ							
きゅうり							
じゃがいも							
ズッキーニ							
とうもろこし							
トマト							
ナス							
ニラ							
にんじん							
パセリ							
ピーマン							
ブルーベリー(果物)							
ミニトマト							
たまねぎ							
みず菜							
金糸うり							
にがうり							
みょうが							
モロコインゲン							
モロヘイヤ							
食用ほおずき							
とうがん							

PICKUP!!

ナス

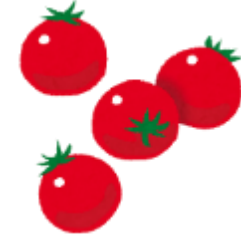


見た目は濃い紫ですがほとんどが水分で低カロリーな淡色野菜。

ビタミン類も少なめですが、注目なのはナスの皮の紫色「ナスニン」。ポリフェノール類のひとつで、動脈硬化、発ガンの抑制、老化防止、高血圧などに効果があると言われています。

漢方では体を冷やす食材とされ、からだの余分な熱を冷ます役割があると言われています。

新鮮なナスは、へたの切り口が新しくガク部分のトゲがとがっているものです。触ると少し痛いくらいトゲが鋭いものが新鮮な証拠です。また、皮の色が濃くてつやがあるもの、なめらかでハリがあるものを選ぶようにしましょう。



ミニトマト

トマトはビタミン・ミネラルをバランスよく含み、また、身体の酸化を防ぐの効果が高いと指摘されている「リコピン」も多く含む緑黄色野菜。

ナスの仲間、漢字では「蕃茄」「黄金瓜」「唐柿」「赤茄子」「珊瑚樹茄子」と書きます。(どれも「トマト」と読みます)

最近よく目にする小さいトマトはミニトマトまたはプチトマトなどと呼ばれていますが、ミニトマトはミニ(英語)＋トマト(英語)、プチトマトはプチ(仏語)＋トマト(英語)の、いずれも和製語です。

ミニトマトは普通のトマト(大玉トマト、中玉トマト)に対して、カロリー、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約1.5倍、β-カロテンは約2倍も含まれています。

CHALLENGE!!

モロヘイヤ



モロヘイヤは古代エジプトの王様がモロヘイヤを食べて病気が治ったとも言われているほど機能性が高い緑黄色野菜です。アラビア語で「王様だけのもの」という意味をもつモロヘイヤは、まさに王様が独り占めしたくなる高い栄養価を誇ります。美容と健康におすすめ。β-カロテンは、ほうれん草の2倍以上で、野菜の中でもトップクラスです。日本人に不足しがちなカルシウムも豊富。

モロヘイヤのねばっとサラダ

◎材料
モロヘイヤ 1袋
(直径7cm12枚)
オクラ 6本
長芋 250g
白いりごま 大さじ1
麵つゆ(三倍濃縮) 大さじ3
卵 1個
小麦粉 50g
ゴマ油 適量

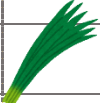
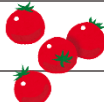
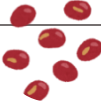
◎作り方

- ① モロヘイヤは茎の部分の下1/3位を切り落とし細かく刻み、ボウルに入れラップをしレンジで加熱する(目安600w3分)。
- ② オクラはみじん切り、長芋は100g分だけ5mm角に切り、①のボウルに入れる。
- ③ 残りの長芋をすりおろし、②のボウルに入れ、混ぜる。
- ④ 麵つゆと白煎りゴマを入れて混ぜ、更に溶いた卵と小麦粉を入れて良く混ぜる。
- ⑤ フライパンにゴマ油を熱し、4の生地を直径7cm位の丸型になる様にスプーン等で入れる。
- ⑥ 蓋をして弱火で焼き、焼き色が付いたら裏返して裏面も焼いて完成。

白馬おやさいカレンダー

白馬村で秋にとれる野菜をカレンダーにしました。秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類やキノコ類、野菜の収穫量が減る冬まで保存できる根菜類などです。夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを解消したりするのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

秋

月 野菜		9			10			11				
		上	中	下	上	中	下	上	中	下		
ね	ぎ											
パ	セ	リ										
お	く	ら										
しょうきょう 食用	ほ	お	ず	き								
と	う	が	ん									
ナ		ス										
に	が	う	り									
に		ら										
に	ん	じ	ん									
ピ	ー	マ	ン									
ミ	ニ	ト	マ	ト								
み	よ	う	が									
モ	ロ	ッ	コ	イ	ン	ゲ	ン					
モ	ロ	ヘ	イ	ヤ								
さ	つ	ま	い	も								
こ	あ	ず	き	豆								
か		ぶ										
キ	ヤ	ベ	ツ									
こ	ま	つ	な	菜								
だ	い	こ	ん									
だ	い	ず	豆									
ち	ん	げ	ん	さい 菜								
は	く	さ	い									
ブ	ロ	ッ	コ	リ								
ヤ	ー	コ	ン									
レ	タ	ス										

PICK UP!!

はくさい



白菜は、その約95%が水分の淡色野菜。野菜の中でもダントツに低カロリーです。キャベツやブロッコリーの仲間であブラナ科。

特別に多い栄養素はありませんが、ビタミン・ミネラルをバランス良く含み、一度にたくさん食べられるので十分な栄養効果が期待できます。

切り口がきれいでみずみずしいものが新鮮。また葉がぎっしり詰まっいて、まっすぐ伸びているもの、中心部分の葉が、黄色くて厚みのあるものを選びましょう。



だいこん

日本で昔から「すずしろ」「おね」の名前で親しまれたアブラナ科の野菜。

白い部分は淡色野菜で、中でもビタミンCは、皮に近いほど多く含まれます。葉は緑黄色野菜で、ビタミンCやβ-カロテンや鉄、カルシウムが豊富なので、葉つきが手に入ればぜひ葉も利用しましょう。

大根は消化酵素を含むので、消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。

大根の大根に含まれる栄養素の多くは熱に弱い特徴を持つため、栄養を効果的に摂るには生のまま食べるのがおすすめです。

みんなのレシピ

かぼちゃたっぷりコロッケ



かぼちゃをつぶしてあるのと、つぶしていないのがはいていてところと、両面がこんがりしているところがポイント☆

考案者

かしわばら かな さん
柏原 佳苗

◎材料

かぼちゃ小 2個
ひき肉 200g
玉ねぎ小 1個
塩・こしょう 少々
しょう油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
小麦粉 適量
たまご 1個
パン粉 適量
揚げ油 適量

◎作り方

- ① かぼちゃを切らずに電子レンジで加熱し、切りやすくなったら半分にしてワタと種を取る。
- ② 1口サイズに切って電子レンジで5分加熱。柔らかくなったらつぶす。(少し形を残すくらいでOK)
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで玉ねぎとひき肉を炒め、②のかぼちゃを加えて炒める。
- ④ 8等分に丸めてコロッケ型にする。(パサパサして丸めにくいときは牛乳を少し入れる)
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順につけて油でこんがり両面をあげます。
- ⑥ 野菜と一緒にもりつけてできあがり☆

(長野県栄養士会「平成30年長野の野菜はおいしいよコンテスト」エントリーレシピ)

令和元年6月発行

製作：白馬村食と健康を考える会

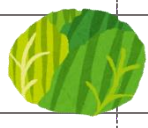
(事務局：健康福祉課 0261-85-0713)

白馬村食と健康を考える会は、村内の小中学校の保健の先生・栄養士の先生、保育園の栄養士さん、幼稚園の先生、役場の保健師・栄養士をメンバーに、子供達や村民の方々が食を中心に正しい生活習慣をつくっていきけるような活動をしています。

白馬おやさいカレンダー

冬

白馬村で冬にとれる野菜をカレンダーにしました。冬野菜には身体を温める特徴があります。それは冬野菜に多く含まれるビタミンEが血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり、毛細血管の機能を保ってくれる作用があるからです。

月 やさい 野菜	12			1			2			3		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
せっちゅう 雪中キャベツ												
せっか 雪下にんじん												

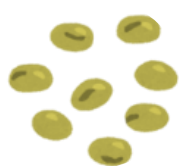
PICKUP!!

せっちゅうやさい 雪中野菜

雪中野菜は、雪下野菜、越冬野菜などの呼び方もあり、雪の下で越冬させた野菜たちのことといいます。雪の多い地域では古くからの生活の知恵として、冬場の野菜づくりがままならないため、秋に収穫するニンジン、ダイコン、キャベツなどの野菜を収穫せず、そのまま雪の中に寝かせることで、春先まで野菜を保存しておけるのです。雪の中は温度がおよそ0℃程で一定で凍らず、野菜は、冷たさから命を守るため、糖度が高くなり旨みが増していきます。冬には是非、雪下・雪室で甘みの増した美味しい野菜を食べてみてください。



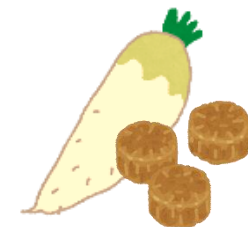
◎ ひた まめ 浸し豆



東北や信越などの地方で愛される郷土料理です。美しい青大豆をゆでこぼし、じっくりだしに漬けて味を含ませます。素朴ながら深い味わいのヘルシーフード。

ふゆ かこう ひた まめ し だいこん 冬の加工（浸し豆・凍み大根）

◎ し だいこん 凍み大根



凍み大根とは、極寒の地で生活する人々の知恵で生み出された保存食です。寒干しだいこんは、1月から2月の一番寒い頃に作り、凍ったり解けたりを繰り返しながら風に当てることで甘味が増していきます。切干しだいこんとはちょっと違った風味で、作っておけばいつでも戻して食べることができます。まさにだいこんを上手に保存する先人の知恵です。

自然の理に合わせ、秋に収穫された大根は、土の中に保存され、冬が来るのを待ちます。寒中に掘り出し、寒さにさらし乾燥させ、春の訪れとともに完成です。

みんなのレシピ



しんしゅう しよくざいぎょうざ 信州の食材餃子

考案者 みやた じゆな さん。

野菜と肉のうま味がギュッとつまっていてそのままでも食べられるおいしさです。弟が育てたトマトを添えて☆

◎材料

豚ひき肉	220g	にんにくすりおろし	1カケ
キャベツ	140g	ごま油	大さじ1
ニラ	1/3束	しょう油	小さじ1
長ねぎ	1/2本	鶏ガラスープの素	小さじ1
		餃子の皮	40枚

◎作り方

- ① キャベツ、ニラ、長ネギをみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、にんにくすりおろし、ごま油、しょう油、鶏ガラスープの素、①の材料をまぜる。
- ③ しっかり混ぜたら皮で包んで焼いたらできあがり☆

（長野県栄養士会「平成30年長野の野菜はおいしいよコンテスト」エントリーレシピ）

CHALLENGE!!

ねぎ



ユリ科の淡色野菜。緑の葉の部分を食べる葉ネギや万能ネギなどは、β-カロテンを含む緑黄色野菜です。今では一年中食べられますが、ねぎは冬の野菜です。

タマネギにも含まれているにおいの素「アリシン」が含まれています。血行をよくして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれるので、ねぎを食べると体がポカポカ、疲れが吹き飛びひき始めの風邪を撃退することができます。

また、特有のにおいで肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。アリシンは時間がたつと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。鍋にするときは、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのがポイントです。

美味しいねぎの特長は、白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれ、葉の先までピンと張りがあることです。緑の葉っぱの付け根の部分をつまんでぐっと手応えがあれば、甘くて美味しいことうけあいです。