vol.26　　2004.03.16 tue

のうみ農園 週間ニュース　2004年 ３月 第３週

やっと春になったようですね。桜もちらほら咲き始めました。
さて、若さを保ち、がんや心臓病などの生活習慣病を防ぐには、どうしたらよいか、３月１４日の農業新聞から紹介します。　**（鈴代）**

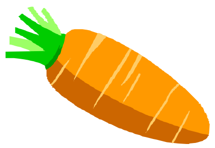
―――そこで、緑黄色野菜を毎日食べる人と、食べない人のグループに分けて、おなじ年齢の１０万人のうち何人が亡くなっているかを調べたのさ。毎日食べる人は６０歳で１０万人のうち約１万人が亡くなっていたけれど、食べない人は５０歳で約１万人が亡くなっていたんだ。緑黄色野菜を食べる人のほうが、食べない人より全体として長生きする、若さを保っていると言えるね。

野菜を食べると
どうして若さを保つことが
できるの。

体の中で活性酸素というものが、たくさんできすぎると、いろいろな生活習慣病や、老化を引き起こすとされているんだ。野菜は活性酸素を抑える抗酸化性分を含んでいるので、若さを保つことができるんだね。たくさんある野菜の中では、特にアオシソ、モロヘイヤ、パセリ、小松菜、シュンギクなどが、抗酸化の働きが強い野菜だよ。野菜をたくさん食べて元気になろうね。

今週の野菜セット

以下の７つの野菜です。



ほうれんそう　小松菜　ブロッコリー　白菜
わけぎ　にんじん　リーフレタス　白菜漬け

今　週　の　野　菜　と　料　理

Chinese Cabbege はくさい

Chinese cabbage（英）chou de Chine（仏 m）
白菜（和）
東洋の代表野菜。
渡来は明治、普及は大正。
中国北部が原産

いよいよ白菜は、終わりです。花が咲く前に今シーズン最後の白菜を！

はくさいは英語でチャイニーズキャベツといい、日本には明治初年に導入されました。国際的な統計ではキャベツの中に入っています。
鍋物や煮物、漬物などにたくさん使われてきました。サラダ感覚で食べることもできます。秋から冬は茨城県など大都市圏の周辺で、春から夏は長野県などの冷涼地で栽培され、冬野菜から１年を通しての野菜に変わってきました。北九州では、若松区の「島郷の白菜」が有名です。

【淡白な味を生かして】

冬場の野菜として重宝なはくさいの使い道は、かつては家庭でつくる漬物用が大きなウエイトを占めていました。今では漬物をつくる家庭がめっきり減りましたが、淡白な味を生かし、鍋もの、いためもの、クリーム煮、スープ、サラダなど、さまざまに使われています。日本食ブームのアメリカでも”はくさいサラダ”の名がレストランメニューに加わっています。

はくさいは、どんな料理にもぴったり

淡白な味のはくさいは、和洋中など、どんな料理にもぴったりです。生でサラダから、炒め物や煮物、それに漬物と、調理法を選ぶことでさまざまな料理がつくられます。

サラダ　はくさいと牛肉のかき油炒め

オイスターソースのうまみで

葉をちぎったはくさいと、カリッと炒めたベーコン、みじん切りのパセリを混ぜ、ドレッシング（しょうゆ、マスタード、レモン汁など）であえます。 にんにくの香りをつけた油で、牛肉（酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉で下味）を炒めたあとに、はくさいのしん、葉の順に炒め、ここに先ほどの牛肉を加え、かき油、酒、砂糖、しょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつけます。

はくさいとがんもどきの煮びたし　はくさいのミルク煮

はくさいに味がよくしみる　　牛乳と味がマッチする

ざく切りにしたはくさいをだし汁で、しん、葉の順に煮ます。やわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで味をつけ、油抜きしたがんもどきを入れて味を含ませます。千切りのゆずを散らすと香りも楽しめます。 はくさい 600 ｸﾞﾗﾑのしんはそぎ切りにし、すき通るまで炒めたものに、戻したきくらげと葉先部分、スープ１カップ、酒、塩を加えて煮、少量の油で揚げておいたそぎ切りのえびと、片栗粉大さじ１と 1/2 を牛乳１カップで溶いたものを加え、とろみをつけます。

お知らせ

●３月２０日　**くらしのネットワークシンポジューム**
『オタクからオトクへ』
午後１時から　**於。環境ミュージアム（八幡東区ｽﾍﾟｰｽﾜｰﾙﾄﾞ横）**
午後４時半から　くらしのネット交流会　**東田エコクラブにて**

のうみ農園　〒 807-0081　福岡県北九州市八幡西区小嶺 3-16-8
tel 093-612-2647　fax 093-612-2653　*http://www.nomi-farm.com*
E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp　*by toshio*