



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)**

野菜を食べると、どうして若さを保つことができるのか。野菜は、体の中で活性酸素というものを引き起こす生活習慣病や、老化を促進する原因の一つです。野菜には、活性酸素を抑える働きがあります。野菜を食べると、若さを保つことができるのです。

野菜を食べると、どうして若さを保つことができるのか。野菜は、体の中で活性酸素というものを引き起こす生活習慣病や、老化を促進する原因の一つです。野菜には、活性酸素を抑える働きがあります。野菜を食べると、若さを保つことができるのです。

今週の野菜セット

以下の7つの野菜です。



春菊 ほうれんそう 小松菜 ブロッコリー
キャベツ わけぎ リーフレタス



春菊は、つぼみがついています。つぼみを除いて調理してください。

今週の野菜と料理

しゅんぎく garland chrysanthemum (英)
chrysantheme des jardins (仏) 春菊 (和)



Cbrysantbemum coronarium

地中海沿岸が原産地。室町時代に渡来。独特の香りが好まれる。カロテンの含有量が抜群

春に花開く

「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の事典「和漢三才図会」に記されているようにキク科。春菊と名づけられたゆえんです。関西では菊菜ともよびます。日本には室町時代に中国を経て渡来。きく特有の香りが好まれました。葉の大きさで、大葉、中葉、小葉の3種類に大別できますが、現在は中国地方以西では大葉、関東と関西では中葉が中心。小葉は今ほとんど栽培されていません。北九州では、独特の大葉(ローマ)が中心です。

【豊富なビタミン類】

カロテンの含有量は、ほうれんそうやこまつなより上。ビタミンB2、C、カルシウム、カリウム、鉄分も多く、独特の香り成分は咳どめにも効果が。最近では、あくの少ないサラダ用も出回っています。

【ヨーロッパでは鑑賞用】

東南アジアの諸国でも広く食用にされているしゅんぎくも、きくの香りを食用として好まないヨーロッパでは、もっぱら鑑賞用です。

春菊のいい豆腐

材料

春菊1束、木綿豆腐1丁、鶏もも肉50g、にんじん50g、しいたけ 3枚、ねぎ 1/2本、卵 2個、サラダ油 大さじ3



調味液A

しょうゆ - 大さじ1と1/2、酒 - 大さじ2、みりん - 大さじ1/2、塩 - 小さじ1/4

下準備

- (1) 豆腐はふきんに包んで、ぎゅっとしぼり、水気を切る。
- (2) 鶏肉は小さめに切る。
- (3) 春菊はざく切りにする。
- (4) ねぎは小口切りにする。



調理

- 1) 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、春菊を強火でさっと炒めて、取り出す。
- 2) 残りの油を入れ、鶏肉とにんじん、しいたけを炒める。
- 3) 2) に豆腐をほぐして入れ、パラパラになるまで炒める。
- 4) 調味液A を加えて混ぜ、溶き卵を回しかけ、水気がなくなるまで炒める。
- 5) 火を止め、春菊を鍋に戻し、全体を混ぜ合わせる。

お知らせ

3月27日 九州農文協セミナー
午後4時から黒木町四季菜館にて
今、時代は「農的」暮らし
- ちょっと変わった新規参入者の実践 -



のうみ農園

tel 093-612-2647

E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp

〒 807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺 3-16-8

fax 093-612-2653

<http://www.nomi-farm.com>

by toshio