



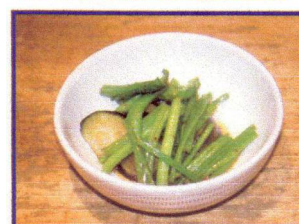
暑い毎日ですが、いかがお過ごしですか。  
この暑さの中、イモヅルは、ぐんぐん茎を伸ばしています。トマトも、真っ赤に色づいて、美味しくなりました。植物の生命力に驚くとともに、感謝の気持ちでいっぱいです。食べる時も、「ありがとう」と言って食べると、きっといいことがあるような気がしているのですが……。ピーマンやトマトが少し、べたついているかも知れませんが、これはアブラムシがついているため、洗えば問題ありませんので、ご心配なく！

今、「食卓の向こう側」のパネル展をあちこちでやっています。ブックレットでも、毎日の食事について、考察してありますが、我が家でも、食事を記録してみました。皆さんも、一週間ほど記録してみませんか。

作った人が見える、安全で、美味しい食卓を応援します。  
お茶、味噌、卵、鶏肉、牛肉、醤油、油……。各地で、頑張っている人たち紹介します。(次号で)

## イモヅルで料理にチャレンジ!

### 新イモヅルのあげ浸し



### 漬け汁

- ・だし汁 180cc
- ・みりん 大さじ1.5杯
- ・料理酒 大さじ1.5杯
- ・豆板醤適量(好み)
- ・こいくち醤油 50cc

### 作り方

イモヅルを3~5cmの長さに切って、そのまま油で揚げる。  
油を切って、漬け汁に漬ける。  
皿に盛りつける。できあがり!

### 材料

- ・イモヅル 100g
- ・サツマイモ 1/3個
- ・ころも

<薄力粉1/2カップ 卵白1/2カップ 氷1/2カップ 水>  
作り方

薄力粉、卵白、水、氷を混ぜて、ころもを作る。  
サツマイモを短冊状に切り、3~5cmの長さに切ったイモヅルとともに混ぜながら、ころもをつける。  
適量の揚げ油で、あげる。  
皿に盛り、天つゆを添える。できあがり!

### 新イモヅルの親子あげ



### 野菜セット

イモヅル トマト ミニトマト なす  
きゅうりのからし漬け モロヘイヤ ピーマン

## 今週の野菜と料理



### 芋の茎(イモヅル)とは?

イモガラではありません。

イモヅルはサツマイモの葉柄で、食物繊維が多く、機能性に富み、健康に良いため、夏から秋にかけての体力維持のために、大事にしたい野菜です。  
このイモヅルは、食味に優れ、皮を剥かずに食べられる葉柄専用の品種「エレガントサマー」です。葉も食べられます。

4年前、福岡農業試験場八女分場から苗を分けてもらい、大事に育てて来ました。冬の寒さに弱いので、保存するのに苦労しました。大変美味しいイモヅルです。

### 「エレガントサマー」の主な特性

葉柄を生、茹で及び揚げて食べたときに、苦みが少なく食味は上で、皮を剥かずに食べられる。総食物繊維含量はフキ並みで、ホウレンソウなどより多い。

野菜の種類	乾物率 (%)	粗灰分	粗タンパク (乾物%)	粗脂肪	総食物繊維含量
サツマイモ葉柄 (エレガントサマー)	10.9	15.0	20.5	4.1	31.1
ホウレンソウ	6.2	24.9	32.2	4.3	15.9
小松菜	6.6	22.6	35.6	4.3	16.9

### お知らせ

### 里と山を楽しむ会

7月下旬 赤米の草取り作業

### 「食卓の向こう側」展

八幡西区役所1Fロビー(来週を予定)、若松区高須の個人病院  
他に、熊本大学医学部や産業医大などで準備中です。  
展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。  
小規模、短期間、遠方でもかまいません。  
経費は、ほとんどかかりません。食卓からくらしを考える、ひとつのチャンスです。

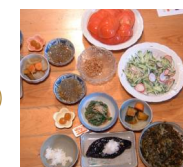
### <わが家の食卓> 6月26日の食事



朝  
ごはん  
みそ汁、  
卵、漬物  
野菜 etc



昼  
パスタ  
(自家製バジリコ)  
野菜  
etc



夜  
揚げ茄子  
野菜  
ビール  
etc