



最後の雪でしょうか！？

先週、桜の開花予想が出されましたが、期待に反して例年よりも遅くなるようです。土日には雪が降るし、今週末は、また寒くなる・・・春はまだ遠いようです。

「猫は、こたつで丸くなる。」ではないのですが、暖かくなると、

我が家のばあちゃん(母)は、こたつのとりにこです。最近、足が弱って(体重のせい)、100m歩くのがやっと。というわけで、

今日、待望の車イスが届きました。これから、大好きな外出が、いくらでも出来ると大喜びです。でも、一人では行けないよ。時々、車イスを押しながら、母とゆっくり景色を眺めようと思います。(自分の運動のためにも)

どなたでもどうぞ！

ばあちゃんと散歩はいかがですか！

葉山いこいの森から 森の観察会で見つけました。その3

こ先週のつづき・・・ユズリハとヒメユズリハの違いは？

紙面の都合で次回に。ヒントは、葉(葉脈)。

1 2日の作業の時に確かめてください。

1 2日は、タケノコも掘ってみようかな！？



生産者 野菜 (無-無農薬 / 減-減農薬)

のうみ 春菊 無 / ラディッシュ 無 / かつお菜 無 /

しげずみ ブロccoli 無 / 大ねぎ 無 /

ふかまち ほうれんそう 無 / チンゲン菜 無 /

かつお菜は、アブラナ科で、福岡特産の野菜です。かつおのダシが要らないほど美味しい野菜という意味です。煮びたしや炒め物もいけますよ。ラディッシュは葉っぱもどうぞ！



これから、こんな姿になります。

花



### 今週の野菜と料理

**ブロッコリー** その2 Brassica oleracea L. var. italica (アブラナ科 アブラナ属)

今シーズン、2回目のブロッコリー特集です。これから暖かくなると、寒さの中でしっかりと育ってきたブロッコリーの蕾が大きく膨らみ、黄色い花を咲かせます。側枝などを利用すると4月まで、美味しいブロッコリーを頂くことが出来ます。冬の時期と比べると、ふんわりと柔らかくなります。

今回は、ブロッコリーの栄養について調べてみました。

ビタミンA ビタミンB ビタミンC ビタミンE ビタミンK ビタミンU

カリウム リン マグネシウム 亜鉛 食物繊維 葉酸

緑黄色野菜の仲間であるブロッコリーは、ビタミン、ミネラル、そして食物繊維が豊富。

地中海沿岸が原産のブロッコリーは、青汁で知られるケールを改良した野菜で、アブラナ科の植物。

キャベツ、カリフラワーと同じ仲間です。

今からおよそ25年前、日本の店頭に並び始めましたが、「つぶつぶ」が敬遠され、よく食べられるようになったのは、緑黄色野菜ブームが起こった10年ほど前からです。

このブロッコリーの表面にあるつぶつぶの固まり。実は、私達が食べているのは蕾であることは、最近よく知られるようになりました。この栄養素がすごい！

花になるために必要な栄養素、ビタミン類が沢山含まれています。

胃の救世主ブロッコリー

ビタミンUは、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などから胃腸を守ってくれる。ビタミン様物質と言われる成分なのです。アブラナ科の野菜に多く含まれており、市販の胃腸薬にも使われている成分なのです。

動脈硬化の危険因子を短期間で減少させるブロッコリーの葉酸パワー！葉酸とはそもそも細胞が分裂して新しく増殖する時や赤血球が増殖する時に必要不可欠なビタミンの一種。

葉酸が不足すると、(口内炎が出来やすい) (貧血を起こしやすい)

葉酸は赤血球の増殖に必要なビタミン。不足すると赤血球が巨大化し、数が減少。葉酸は細胞分裂にも必要なので、不足してくると細胞の生まれ変わりが激しい粘膜が真っ先にやられるため口内炎ができるのです。

ブロッコリーに含まれる葉酸の量はピカイチ！ ビタミンCはホウレンソウの3.5倍！

ブロッコリーは葉酸を摂取するのにとっても効果的な野菜です。

### ブロッコリーのホットサラダ

(4人分)

ブロッコリー(小) 1株

ちりめんじゃこ 大さじ3

いりごま 大さじ1強

ごま油 大さじ1

(A)・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・日本酒酒 大さじ1 ・

酢 大さじ1



1. フライパンにごま油を熱してちりめんじゃこをカリッと炒め、いりごまと(A)を加えて火からおろす。

2. ブロッコリーは小房に切り分け、軸は皮をむいて乱切りにし、熱湯でゆでる。

3. ゆでたてのブロッコリーを盛りつけ、(1)をかける。

ちりめんじゃこの代わりに、サケのフレークやスクランブルエッグなど工夫次第！

私は、アンチョビを、フライパンで。とうがらしを加えてカリカリに・・・！

### お知らせ

下の畑にいます

### 里と山の会

- 場所は、のうみ農園 -

「葉山いこいの森づくり」作業 次回は3月12日(土)

9:00~15:00 農園集合 弁当持参 参加費500円

(右の写真は、太宰府の飛び梅。母と太郎です。)

