冷たーい ビールと夏野菜

～地元産野菜で健康づくり～

とまと

とまとの根っこが海のミネラルを吸い上げた？ 包丁を入れずに、冷やして丸かじり！

JAやつしろ金剛支所女性部長の松村さんは塩とまとが一番ビールにあうと話してくださいました。松村さんは25年前からとまと栽培をされています。水島地域は干拓地です。ここでは、不思議なとまとが出来ます。

普通サイズのとまとでもなく、ミニとまとでもない。その中間位の大きさで甘く、酸味が利いていて、塩をかけていないのに塩味がする。これを『塩とまとの謎』だと話されていました。しかし、全てのハウスで塩とまとが出来るものではないそうです。

松村久子さん（水島町）

栄養・・・「赤い色」には、体にうれしいパワーがギュッと詰まっています。含まれているカルテノイドは「悪玉酵素」ともいわれる活性酸素を消し去ります。なかでもリコピンは生活習慣病から私たちの身体を守ってくれるガードマンのような働きをしています。

きゅうり

ビールにあうのは、『きゅうりが一番。』 もぎたてのきゅうりを丸かじり。

「きゅうりでも、一軒一軒味が違います。」そう、話して頂いたのが、家庭菜園をされている岡山さんです。

現在76歳ですが、30歳でい草をやめて、野菜、果物を今日に至るまで夫婦で作っておられます。現在では、市場に出すのではなく近所の皆さんに配ったり、子どもさんに送ったり、作ることを楽しんでいるとのことです。昔の農業は何でも作れば作るほど儲かっていました。でも、食も文化の時代、量より質が問われています。これからは、食味のある野菜作りが決めてになると語っておられました。

岡山主敏さん（水島町）

栄養・・・96%が水分でカロリーが低いので歯触りや味覚を楽しむ野菜といえます。ビタミンCを分解する酵素が含まれていますが、この酵素は熱や酸味に弱いので、生食の場合は、酢の物や酸味のきいたドレッシングで調理するとよい。

やつしろの大地、
ここには、すばらしい実りがあります。
身体を動かし、汗をかき、笑いあり、涙あり。
そこで生まれ育った私達。自然を大切にし、
逆らわず、その実りを大事にして来ました。
これからも、ここ八代で育った野菜をたくさん食べ
健康な身体づくりをしましょう。

なす

大ジョッキーには、なすを素揚げして、三杯酢で、かつお節とねぎをまぶして食べるのが最高！

ここのハウスのなすは、去年の9月に苗を植えたものです。11月から今年の6月上旬に至るまで長く収穫できます。ポイントは『人工授粉』と『芯を止めてわき芽をかいで切り戻しをする。』この繰り返しで、おいしくて味のあるなすができると謙二さん。なすは、グラタン、カレー、てんぷら、焼きなす、味噌漬け等々、レパートリーの多い食材です。露地物は今が旬です。10月にはなすのクリスマスツリーがみれます。ぜひ、見に来てください。

栄養・・・最近注目されているのは、皮に含まれるナスニンやクロロゲン酸です。ナスニンは、動脈硬化の予防や眼精疲労の回復、クロロゲン酸は、血圧や血糖値の正常化に有効とされています。

郡野謙二・英子さん（千丁町）

アスパラガス

アスパラガスのベーコン巻きでキュ～ット一杯　あぁ～おいしい!!

平成12年200本の苗から始まり、初めての試みでしたが気楽にスタートしました。5月から10月まで収穫できます。高齢者でも重たくないので苦になりません。今では、かあちゃん市場・どてかぼちゃに出しています。

栄養・・・カロチン（ビタミンA）が含まれ、病気に対する抵抗力を高め、またアスパラギン酸は新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める効果があり、疲労回復や滋養強壮に優れています。アスパラガスの穂先部分にはルチンという成分が含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防にも効果があります。また赤血球をつくるために必要な葉酸を含んでいるため貧血にも効果があります。

宮﨑清人・よし子さん（鏡町）

にがごり

にがいから、にがごり？鬼のような苦さを工夫して・・・。

菜摘館に出すのは楽しみです。家では子ども達も食べています。薄切りに、熱湯を通し、しばらく冷水にさらしておきます。さらしておくことで、苦味がある程度感じなくなります。それから、絞り、好みの三杯酢で食べたらおいしく頂けますよ。他には、味噌炒め、醤油と片栗粉でまぶすとか、色々と家庭でこの苦さを楽しみながら料理が考えられるユニークな食材だと思っています。

栄養・・・苦味は果皮に含まれてるモモルデシンという成分。血糖値や血圧を下げる効果がある。食欲増進作用や整腸作用のあることが認められ、暑さで弱った胃を刺激するため夏バテ防止にも効果があります。ビタミンCの補給にもぴったり。

中村チエ子さん（東陽町）

おくら

サッと湯がいて、ポン酢でぱくり。ビールにも焼酎にもバッチリです。

い草をやめて、メロン・トマト・水稲を主力としてやっています。おくらは3年前に始めました。今まで、い草を収穫していた期間を何か出来ないものかと思っていたら、おくらとの出会いがありました。追肥・予防はもちろん、収穫に手間がかかりますが、おくらが大好きだと苦にはなりません。考え方一つです。夏バテで食欲が無くなったときのお薦め野菜です。

栄養・・・糖質が多く、マグネシウム、亜鉛、銅、鉄などの無機質やカロチン、ビタミンC、Eなどを多く含み、独特の粘りの成分は、ベクチン（食物繊維）は整腸作用があり、血糖値の急上昇を押さえ、糖尿病の予防にも役立つ。

浜治二美子さん（鏡町）