

第3回香川県産野菜の魅力発見セミナー

～栄養しっかり魅力たっぷり！旬の野菜を楽しもう<食べて菜編>～



(1) 香川県の農産物について (香川県農業生産流通課 笠井 愛さん)

～香川県の農業の特徴～

【長所】

- 南に連なる讃岐山脈と、これより北に向かって多数のため池が点在する讃岐平野が広がっているため、**農業に有利な平野部**が多い。
- 瀬戸内海式気候に属しており、**温暖で日照時間が長い**。
- 近畿地方等の大消費地に近い。
- 災害が少ない。

【短所】

- 降水量が全国平均より少なく、水の確保に苦慮する場合がある。
- 農家一戸当たりの耕地面積が小さい。
0.9ha (ヘクタール) (全国平均 2.1ha)
- 春夏野菜と秋冬野菜や稲作など、多品目を組み合わせたり、オリジナル品種を栽培したりする。
- 施設栽培 (ハウス栽培) を行って、収益性の高い野菜を生産
- 生産者の丁寧な管理で高品質な野菜を生産
- ため池や農業用水などにより、農業用水を確保



香川県には
様々な品目の野菜がある。

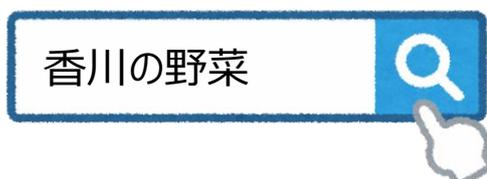
～香川県の野菜の種類～

県内では多種多様な品目が生産されている。

- 金時人参 全国1位
- にんにく 全国3位
- ブロッコリー 全国4位
- 冬レタス 全国6位 など (作付面積ベース、H29)



YouTube (「香川の野菜」で検索) や香川県ホームページにて、「さぬきのめざめ」「三豊なす」「金時人参」「ロメインレタス」の農家さんの声や調理方法を集めた動画を配信中です。



～「食べて菜」について～

① 歴史

小松菜とさぬきなを交配し、

県オリジナル野菜として誕生した香川の野菜。

「みんなに食べて欲しい！」という思いも込めて

「食べて菜」という名前が付けられた。

まずは香川県内での定着をめざし、学校給食を中心に地産地消を進めている。



② 特徴

小松菜によく似ているが、小松菜よりも葉は柔らかく、苦味が少ないのが特徴。

シャキシャキ感のある茎もえぐみなく食べられる。

食べやすさから、おひたし、炒め物、煮物、味噌汁、サラダなど、幅広い調理に向く。

栽培時期は4月中旬～12月上旬、出回り時期は5月中旬～2月で、特に12月～2月が出荷のピークである。

(出典：香川県卸売青果ネットワーク発行「郷土の食文化を彩る 香川の野菜」)

(2) 野菜と果物を楽しもう！(野菜ソムリエプロ 大野 企美子さん)

～野菜・果物が体にいいのはなぜ？～

三大栄養素

炭水化物：体と頭を働かせる栄養素(米・パン・パスタ・うどん・じゃがいもなど)

たんぱく質：体をつくる栄養素(肉・魚・牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品など)

脂質：体の中で燃えて体を動かすエネルギーとなる栄養素

(肉・魚・牛乳・乳製品・植物油・卵・バターなど)



カロリーを持ち、エネルギーを生み出す基本の栄養素

→エネルギーに変換するためには、**酵素**が必要である。

→酵素をスムーズにはたらかせるためには、

ビタミンB群などが必要である。

→補酵素が**ビタミンB群**に含まれている。

【組み合わせ】

- **炭水化物**×**ビタミンB₁**(豚肉・ピーマン・ねぎ・レタス・玄米・豆類・マイタケ・エノキなど)

→糖質の代謝を助け、体の中でエネルギーとして活用する。

- **たんぱく質**×**ビタミンB₆**(卵・にんにく・バナナ・さつまいも・緑黄色野菜など)

→髪の毛・皮膚・爪・筋肉・骨・内臓・血管を作る材料となると同時に、エネルギーに変わって体を動かす力になる。

- **脂質**×**ビタミンB₂**(卵・牛乳・ヨーグルト・チーズ・納豆・豆など)

→脂肪を多く取りすぎる人が多く、病気にかかりやすい。

脂肪をため込まないために、脂質をエネルギーに変える必要があり、

それを促進するために**ビタミンB₂**を一緒にとった方がよい。



ビタミン・ミネラル…栄養素の働きを調整し、円滑にする働きがある。

免疫力を高めたり、皮膚・粘膜・血管・骨などを健康に保ったり、維持するために不可欠。

豆知識 ビタミンの「ビタ」はドイツ語で「生命」という意味。

食物繊維…ヒトの消化酵素では消化されない成分の総称で、

野菜・果物に多く含まれている。毎日の排便を促し、不要なものを体外に排出させる大切な役割と同時に、腸内の善玉菌を増やし、血糖値や血中コレステロールの上昇を抑える働きも持っている。

豆知識 昔は「食べ物のかす」と言われていた。今ではとても大切なもの。



ビタミン、ミネラル、食物繊維は**生命活動に欠かせない大切な栄養素**で、生活習慣病予防の強い味方。



★★★野菜・果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なので体にいい！★★★

バランスのよい食事を摂ることで栄養素はそれぞれにより効果的に力を発揮できる。

加えて、適度な運動を行うことでさらに健康に♪

◎ 野菜を1日350g食べよう！

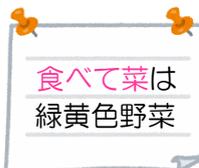
こちらは、厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」で、目標値として定められている野菜摂取量のことである。

1日当たり野菜を350g（緑黄色野菜120g、その他の野菜230g）食べることが、目標として設定されている。

（ただし、本来個々人の健康・栄養状態等によって異なるものであり、あくまでも1つの目安とするものである。）

<緑黄色野菜とその他の野菜（淡色野菜）の違い>

- ・ 緑黄色野菜…可食部100g中の**カロテン含有量が600μg以上**（1μgは1gの百万分の1）



ただし、トマト・ピーマンは600μg未満だが、一回の摂取量や摂取頻度が多いので、緑黄色野菜となる。

（カボチャ・ホウレンソウ・コマツナ・ニンジン・シュンギク・ブロッコリー・ニラなど）

- ・ 淡色野菜…緑黄色野菜に含まれないその他の野菜

野菜の色の濃淡で区別しているわけではないが、キュウリやナス、ゴーヤなど**外側の皮の色が濃くても中の色は薄いものが多く**、見分ける際の目安になる。

（キャベツ・ハクサイ・カブ・モヤシ・タマネギ・ゴボウ・レンコン・ダイコンなど）

緑黄色野菜・淡色野菜に分類されないものは、イモ類・キノコ類・マメ類に分類される。

（マメ類の中でも、さやえんどうとさやいんげんは緑黄色野菜です。）

～自然の産物である旬の野菜・私たちの元気の源～

<旬の食材のメリット>

- ① 栄養価が高く味も良い
- ② 価格が安い
- ③ 季節的に人間が必要としている栄養素をたっぷり含んでいる



<人間の身体のバイオリズムと野菜の旬は密接な関係にある>

春の食材 → 冬に貯め込んだものをデトックス

↳ 芽（菜の花、アスパラガス、さやえんどう、ふきのとう、たけのこなど）

夏の食材 → 夏バテ予防におすすめ

↳ 実（キュウリ、ナス、トマト、オクラ、ゴーヤなど）

秋の食材 → 脂肪を溜めこまないように

↳ イモ類・キノコ類（サツマイモ、ジャガイモ、サトイモ、シイタケ、マツタケ、エノキなど）

冬の食材 → 身体を温める

↳ 葉と根（ハクサイ、コマツナ、ホウレンソウ、ネギ、ダイコン、カブなど）



～季節の野菜のパワーを感じましょう～

<寒い季節に美味しい根菜の7つのポイント>

1. 身体を温め、冷えの予防に効果的

根菜はエネルギーになる炭水化物とビタミンB₁の両方を含んでいるので、効率の良い代謝が期待される。生で食べるより、加熱する方が身体を温める効果が高まり、さらに代謝を上げるピリ辛の調味料を使うと冷えの予防になる。

2. 体を作るエネルギー源になる

イモ類やレンコンは、炭水化物を含みエネルギー源になる。ごはんやパンよりはエネルギーが低く、満足感も得られる。ビタミンEも含まれているので、抗酸化作用も期待できる。

3. 低エネルギーで食べごたえがある

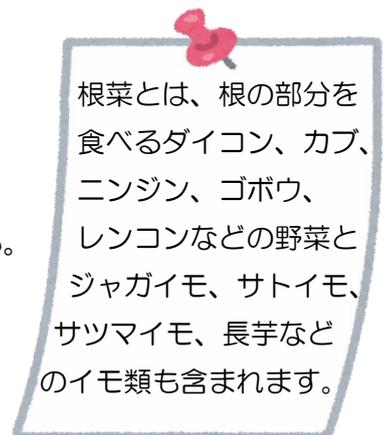
エネルギー源になるイモ類に比べ、ダイコン・カブは水分が90%以上を占めているので、エネルギーは低い。食べごたえはキープしつつ、エネルギーを抑えられる。

4. 消化をスムーズにして胃にやさしい

ダイコン・カブ・長芋に含まれるジアスターゼなどの消化酵素は、消化を促進し、胃炎・胸やけを防ぐ。食べすぎや胃もたれなど、胃が疲れているときに特におすすめ。サトイモ、長芋、レンコンに含まれる粘り成分には、胃潰瘍や胃炎の予防、鼻の粘膜を守り、風邪予防などの働きもある。

5. 食物繊維で便秘や生活習慣病を予防

根菜は水溶性・不溶性食物繊維を含んでおり、不溶性食物繊維の方がやや多い。不溶性食物繊維はよく噛まないで飲み込めないことから、噛む回数が増え、腸の働きも活発になる。水溶性食物繊維には、コレステロール排出を促す働きがあり、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながる。ゴボウの食物繊維のイヌリンは、腸内への糖分の吸収を遅くし、血糖値の急激な上昇を防ぐ。



6. ビタミンCで風邪予防

根菜の中でも特にビタミンCが豊富なのは、レンコン。ジャガイモやサツマイモのビタミンCはデンプンに保護されているので、熱による損失が少ない。また、カブやダイコンの葉にはビタミンCが多いので、捨てずに料理に使用しましょう。

7. カリウムが体内の余分な塩分を排出

カリウムは、サトイモ・長芋などに豊富に含まれている。体内の塩分が増え、カリウムが不足すると、血圧が上がったり、心臓の筋肉や血管の動きが衰える。また、むくみの原因となる。カリウムは水に溶け出す水溶性なので、生で食べるか、汁物や煮物など汁ごととれる料理法がおすすめ。

<寒くなったら美味しくなる野菜>

- ・ ハクサイ…ビタミンCを多く含み、たっぷり食べても低エネルギーの淡色野菜
- ・ ミズナ…美肌効果のあるビタミンCやβ-カロテンが豊富
- ・ ホウレンソウ、コマツナ、シュンギク
…緑黄色野菜の中でも抜群な栄養価を誇る青菜。寒くなると甘みが増し、より美味しくなる。最近では、アクも少なくなり、食べやすくなっている。
- ・ ブロッコリー…抗酸化作用が高い緑黄色野菜
- ・ カリフラワー…ビタミンCたっぷりです美肌効果も期待でき、高血圧予防にも最適
- ・ 長ネギ…独特の刺激臭と辛みは、ビタミンB₁の吸収を高め、疲労回復効果が期待できる

～果物について知ろう～

<果物のメリット>

- ・ 果物に含まれるブドウ糖・クエン酸・ビタミンCなどが健康な身体を保持・促進してくれる。
- ・ 調理をする必要がない。
皮をむけば食べられるし、塩・油を使わない。
- ・ 季節感を味わうことができる。
- ・ ブドウ糖をすぐに補うことができる。(食べすぎ注意)
(グリコーゲンや脳のエネルギー源となるブドウ糖は睡眠中に多くが失われており、できるだけ早い時点でこれらの成分を摂取する必要がある。)
- ・ 水分やさわやかな触感を与える有機酸も多く、唾液の分泌を促進してくれるので、朝食にもおすすめ。



<果物摂取時に気を付けること>

バナナ、リンゴ、ニンジン、カボチャ、キュウリには、アスコルビナーゼ（アスコルビン酸酸化酵素：野菜に含まれている**ビタミンCを破壊する酵素**）が含まれている。

アスコルビナーゼは、**熱と酸に弱い**ため、これらがあると酵素は働かない。

逆に、すりおろしたり、ミキサーにかけたりして細胞が壊れたときに働く。

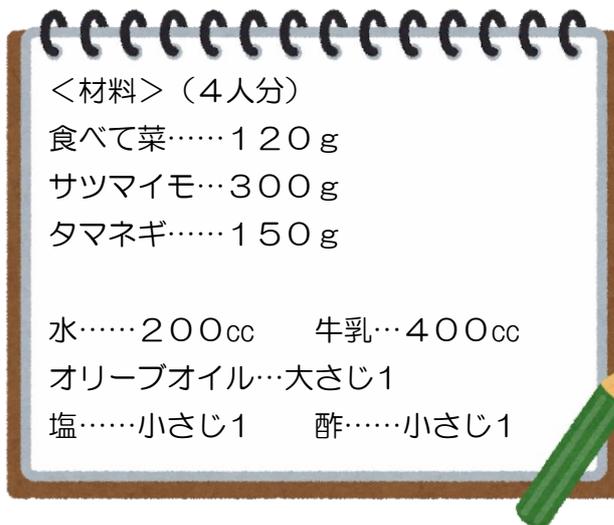
ジュースなどを作るときに、リンゴ・ニンジンなど併用するときは、

レモンを絞るなど、酸を加えるとより効果的に野菜・果物を摂取できる。



(3) 食べて菜を調理しよう！(野菜ソムリエプロ 大野 企美子さん)

～食べて菜とサツマイモのポタージュ～



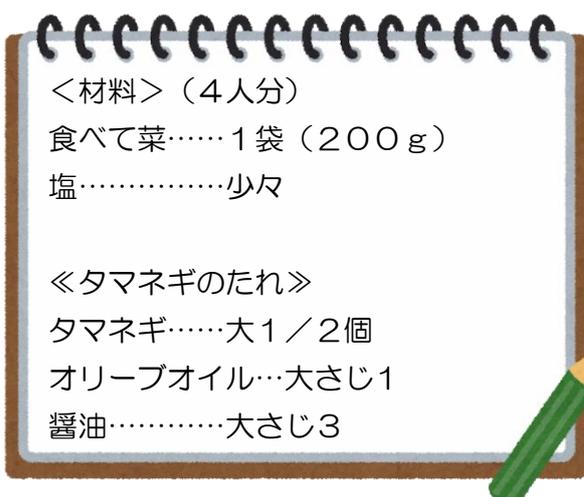
<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を入れ、きれいに洗った食べて菜をさっと湯がき、冷水に取る。水気をきって4cmぐらいに切っておく。
- ② サツマイモの皮をむき、2cmぐらいのサイコロ状に切って水にさらす。
- ③ タマネギを薄切りにし、オリーブオイルで少し色が付くまで炒め冷ましておく。
(中火で焦がさないように)
- ④ 分量の水でサツマイモを湯がき冷ましておく。
- ⑤ ミキサーに牛乳200cc(分量の半分)を入れ、食べて菜、タマネギ、サツマイモを入れて攪拌する。
- ⑥ ⑤を鍋に移し残りの牛乳を加えて弱火で混ぜ、仕上げに塩とお酢で味を整えたら出来上がり。

ポイント

- 野菜を味わってもらえるように、コンソメはあえて入れていません。
- 野菜が苦手なお子さんにもサツマイモの甘味で喜んで食べてもらえると思います。
- 子どもさんの離乳食や高齢者の方にもおすすめです。

～食べて菜のおひたし～



<作り方>

- ① 食べて菜の根元に十字の切り込みを入れてよく洗う。
- ② 大きな鍋にお湯を沸騰させ、塩をひとつまみ入れ、茎から立てて入れる。(約30秒)
次に葉も入れる。(約30秒)
- ③ 茹であがったら冷水に取って冷まし、水気をしぼり、根元を切り落とし、3~4cmに切る。
- ④ タマネギをみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギを中火でゆっくり6~7分炒め、醤油を入れ、弱火にしてさらに2~3分炒める。
- ⑥ 食べて菜のおひたしにタマネギのたれをかける。

ポイント

- ・ 食べて菜を湯がくのは1分くらいで、シャキシャキした歯ごたえを残す。
- ・ 栄養が流れないように冷水からは1分で上げるようにしましょう。
- ・ 食べて菜にはカルシウムや鉄分がレタスの2倍もあります。
- ・ タマネギのにおい成分には血液をサラサラにする働きがあり、疲労回復にも効果があります。加熱するとタマネギに含まれている糖質との相乗効果で甘みが増します。

メモ

タマネギのたれは冷蔵庫で4~5日持ちます。
多めに作っておけば、ハウレンソウやコマツナのおひたしにも合います。
また、肉料理のたれとしてもおいしくいただけます。

~食べて菜とエノキの味噌和え~

＜材料＞（4人分）
食べて菜…1/2袋（140g）
ニンジン…1/4本（30g）
エノキ……1/2袋（50g）

(A)
味噌…大さじ2 砂糖…小さじ1.5
みりん…小さじ1 すし酢…大さじ1

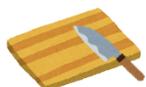


<作り方>

- ① 食べて菜をきれいに洗い、沸騰したお湯に塩（分量外）を加え、さっとゆでて冷水に取って冷まし、水気をしぼって3~4cmに切る。
- ② ニンジンを3~4cmの長さに千切り、エノキは石づきを切り落とし、3cmに切る。
- ③ ①の残り湯でニンジンとエノキをさっとゆでる。
- ④ (A)を合わせておく。
- ⑤ 食べて菜とニンジンとエノキを(A)で和える。

メモ

ささみをいれるとたんぱく質もとれます。



おいしく調理して、香川県産の野菜をたくさん食べましょう♪

