

実験と研究

sketch

multipurpose drawing paper

for pencil, pen, charcoal, crayon, pastel, color pencil, water color paints, gouache, etc...

B4



SK 710
厚口画用紙
252×355mm
20 sheets

KYOKUTO

夏野菜
調べ

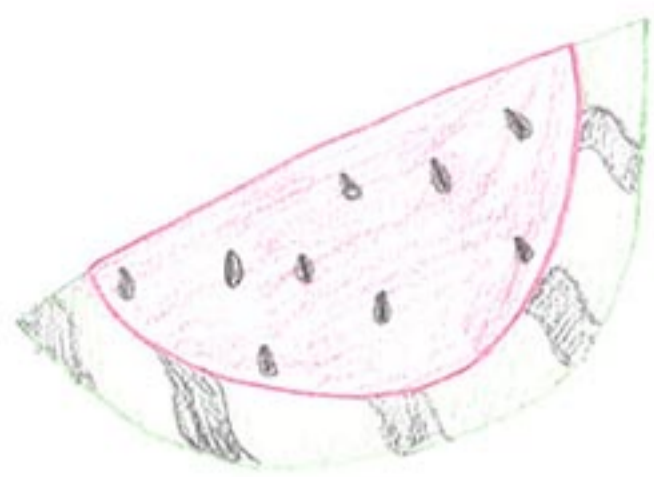
郡山ザベリオ学園小学校

4-2 柳田百桃 9才女

MADE IN JAPAN



T.18.3



お

い

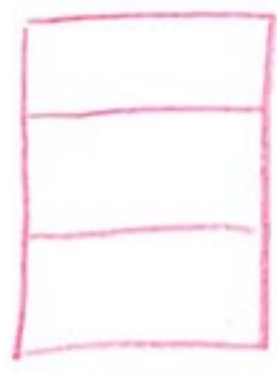


夏














野菜







菜





次

- はじめに… (2ページ)
- ト マ ト (3~4ページ)
- じ ゃ か い も (5~6ページ)
- え だ ま め (7~8ページ)
- う い か (9~10ページ)
- み ょ う が (11~12ページ)
- き ゃ う り (13~14ページ)
- な す (15~16ページ)
- か ほ ち ゃ (17~18ページ)
- ピ ー マ ン (19~20ページ)
- ス ッ キ ー ニ (21~22ページ)
- モ ロ ハ イ ヤ (23~24ページ)
- つ ら む ら さ き (25~26ページ)

-  おかひじき (27~28ページ)
-  おくら (29~30ページ)
-  とうもろこし (31~32ページ)
-  いいちゃんの畑の色々な野菜 (33ページ)
-  夏野菜料理 (34ページ)
-  まとめ (35ページ)

はじめに……

私が夏野菜を調べようと思ったのは、

肉より魚より野菜が大好きだからです。

そして、おじいちゃんのうちの畑にたくさんの野菜が

実り、いつもそれをおいしく食べています。

今年もたくさんの野菜が実り、くわしく調べて

みることにしました。



トマト

日本のおもな産地

- ・熊本県
- ・北海道
- ・茨城県

分類: ナス科トマト属

原産地: 南米アンデス高地

季節: 夏

多く出回る時期 6月~9月頃

トマトの概要

料理を美しく彩ってくれるトマトは、サラダやパスタはもちろん炒め物や煮込み料理などにもよく使われています。加熱すると甘味やコクが深まり、肉や魚などの食材とも相性抜群、栄養価も高くとても優れた野菜といえるでしょう。トマトは品種が豊富で、果皮の色も赤だけでなくオレンジや黄色、緑などカラフルで見た目もにぎやか、糖度の高いフルーツトマトやミニトマトが注目されていますが、昔ながらの味がい深いトマトもいまだに健在です。

③ おいしい
トマトの
選び方

全体が赤く染まり、ずしずし重いもの。皮に張りがあり、タが緑がでピーとしているものが新鮮です。へたがしおれて黒ずんでいるものは、しゅうかくしてから時間がたっています。



<http://www.yasainavi.com>

今年は暑すぎて
なかなかトマト
が育たなかった
そうです。
雨(台風)でわけて
しまったりも
したそうです。



〈トマトの幼果〉

〈じいちゃんの畑〉

トマトのえいようとうこうのう

①: Bカロテン、カリウム

注目成分

リコピン、ルチン

きたいされるこうのう

風邪予防 がん予防など



高い抗酸化作用があり、
免疫力アップや発がんを
抑える効果があるといわ
れています。





じゃがいも

分類: ナス科 ナス属
 原産地: 南米アンデス高地
 季節: 春畑
 多く出回る時期: 8月~10月頃 5月~6月頃

日本のおもな産地
 ・北海道
 ・長崎県
 ・鹿児島県

じゃがいもの種類 (なんと45種類)

- 男しゃく
- 糸丸
- ニュタカ
- タワラマゼラン
- イカのひとみ
- メークイン
- スタービー
- ベニアカリ
- こがね丸
- アパリン
- とうや
- シンシア
- 普賢丸
- アイノアカ
- さやアーン
- テヅマ
- ジョアンナ
- ピルカ
- グラウンドペカ
- アイノアカ
- 十勝こがね
- レッドムーン
- はるか
- きたかむい
- ジャガキスレッド
- タワラヨデル
- トヨシロ
- ノーザンルビー
- キタアカリ
- さやか
- タワラムラサキ
- レッドカリスマ
- ドラゴンレッド
- インカルージュ
- インカのめざめ
- スノーマーチ
- マチルダ
- コロール
- サンジー
- アンデス赤
- タワホリス北極星
- ホッカイコガネ
- ジャガキスパー
- ニエリー
- さやあかね

じゃがいもの概要

現在、日本で最も栽培されている野菜はじゃがいもです。2009年の出荷量は約200万トンあります。じゃがいもは土の中で成長するので「根」だと思っている人もいますが、じゃがいもは「地下茎」という茎にデンプンがたまて肥大化したものです。同じイモ類でもさつまいもは根、ここに該当します。「馬鈴薯」という漢字は本草学者の小野蘭山が著書に記したのが始まりです。しかし、当時、中国ではじゃがいもを馬鈴薯といわず、小野蘭山が別の等類とじゃがいもを同一と考えて記したといわれています。それが訂正されないうちに現在でも使われ続けているというわけですね。

◎ おいしい
じゃがいもの
選び方

皮がなめらかでうすくふっくらとして
重みのあるものをえらびましょう。大きすぎるものは
中が空どうになっていることがあります。
芽かでてきているものや、皮が緑色になっているもの、
またはしわがあるものはさけましょう。

じゃがいものえいようとうのう

水煮：ビタミンC、カリウム

注目成分
クロロゲン酸



ビタミンCが比較的多く
含まれているので風邪予防
や美容に効果が期待でき
ます。じゃがいものビタミンC
はデンプンに守られているた
め加熱しても失われにくい
のがポイントです。



〈じゃがいもの花〉



わたしが好き
なじゃがいも
料理は
「肉じゃが」
です。



保育園の子ども
たちとじいちゃん
がじゃがいもほりをしま
した。たくさんおい
もがとれました。



えだまめ

分類: マメ科 ダイズ属

原産地: 中国

季節: 夏

多く出回る時期: 6月～9月頃

日本のおもな産地

- ・千葉県
- ・山形県
- ・新潟県

エダマメの概要

夏の風物詩として人気の枝豆は、塩ゆでするだけでおいしいおつまみになるのがみか。大人はもちろん、子どもも大好きな野菜の一つといえるでしょう。枝豆は未成熟な状態では「枝豆」ですが完熟すると、「大豆になります。つまり大豆が未熟な緑色の状態のときにしゅうかくしたものが枝豆というわけです。ちなみに一般的な枝豆のほかに茶豆や黒豆の枝豆もあります。

① おいしい
エダマメの
選び方

さやがきれいな緑色でうぶ毛におおわれていて、枝にたくさんさやがついているものをえらびましょう。さやが枝から切りはなれて売られていることもありますが、枝付きのほうが鮮度の低下を防げます。また枝の節も要チェックです。節と節との間隔が狭いほうが良品とされます。

茶豆

香りがよく甘味が強いのが特徴で、山形県鶴岡市の特産「ただち豆」や新潟県の「黒埼茶豆」「越後ハニー」などがあります。

黒豆

お正月料理として欠かせない黒豆を若採りしたもの。甘味が強くて芳香があり風味が豊か。



暑さと雨不足で
いつもの年より
実がぶくらまず、
出来が悪かった
そうです。
でもおいしかった



じいちゃんの畑

エダマメのえいようとうこうのう

ゆで: カリウム、葉酸、食物繊維総量

注目成分

メチオニン、大豆イソフラボン

期待されるこうのう

便秘予防、貧血予防など



枝豆には血圧の上昇を
抑える作用があるといわ
れるカリウムや、造血作用
のある葉酸が豊富に含
まれています。また、整腸
作用もあります。

ゆでると色彩やかにな
ります。

LIKE CHERRY LIPS



LIKE CHERRY LIPS



すいか



分類: ウリ科 スイカ属
 原産地: 熱帯アフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯
 季節: 夏
 多く出回る時期: 7月~8月

日本のおもな産地
 ・熊本県
 ・千葉県
 ・山形県

すいかの概要

夏に球形または楕円形の甘味を持つ果実を付ける。
 果実は園芸分野では果菜(野菜)とされるが、青果市場での取り扱いや栄養学上の分類では果実的野菜に分類される。

- ① 葉・花: セコ込みが深く丸みを帯びている。
葉身は約25cm. つる性である。
雌雄異花で花色に黄色。
- ② 実: 果実は外観は緑色の玉に深緑色の縦縞が入ったものが一般的であるが、薄緑色のものや黒に近い深緑色のものがある。

スイカの生産

圧倒的な地位を占めるのは中国!

③ おいしいスイカの選び方

- ① ツマ模様のはきりしているものは甘く美味しい。
- ② スイカを叩いて音を聞く。
- ③ ツルが緑色で周りが盛り上がっている
- ④ スイカのおしりにあるオハソの部分が大いものは食べ頃を表します。



じいちゃんの畑
おぼんにスイカわりをしました。

品種

<赤肉係>

- 祭ばやし
- 夏のたんらん
- マイティ-21
- 夏まくら
- 日章
- 祭ばやしククク
- 竜室
- 朝ひかりSR
- キャノンボール
- 翠章
- 綺無双
- 暁ひかり
- サマーキッズ
- 月美人
- 甘泉
- 必勝
- 貴ひかり
- 甘喜
- バルビレッツスイカ
- 春のたんらん
- 富士光
- 甘湧
- アイスクリーム

<種なし赤肉係>

- ほお晴れ
- ひとりじめ7
- 小玉系品種
- 姫甘夏
- ひとりじめ

その他

<黒皮系品種> <長形品種>
<黄肉系品種> <オレンジ色品種>
<花粉専用品種>がある。



最初にもらったスイカ
は早すぎて、赤みが少なく
あまり甘くありませんでした。
上の写真は大きりのスイカ
です。



みょうが

分類: ショウガ科ハダ ヨウガ属

原産地: アジア東部

季節: 夏

多く出回る時期: 5月~9月頃

日本のおもな産地

・高知県

・秋田県

・奈良県

みょうがの概要

赤むらさき色のきれいな色合いをしたみょうがは、特有の香りといほのかな苦味、そしてツキツキ感を持つ香味野菜です。地みょうがとも呼ばれ、土の中の茎から顔を出した蕾を食用します。みょうがの若い茎を軟白栽培したものは「みょうがたけ」として流通しています。出回り時期は5月~7月頃で、やわらかくて香りがよく、こちらも香味野菜として利用します。ちなみに東京に「みょうがたけ」という地名があります。この名前はかつてこの地がみょうがの名産地だったことが由来です。

◎おいしい
みょうがの
選び方

ふくらとふくらみがあって身が
締まり、紅色が鮮やかでツヤがあるものを
えらびましょう。先端から花が出たものや
咲きかけのものは繊維がかたいため食感が
落ちます。



暑さで葉が
かかれてしまうそう
です。気温、天気
水のバランスが
大切です。



じいちゃんの畑

みょうがのえいようところのう

⑤: カリウム

注目成分

αピネン、アントニニン

期待されるところのう

高血圧予防、冷え症など

みょうがの香りはおもに「αピネン」という成分によるものです。αピネンは血行をよくして体を温めるほか、食欲増進や消化促進などの効果があるといわれています。また、みょうがの赤紫色はアントニニンによるもの。アントニニンには目のたんぱく質維持をサポートし、活性酸素を除去する働きがあるとされるカリウムも比較的多めです。



みょうがは
ちょっぴり苦手
です。
おみそ汁に
入っていると
食べられます。



分類: ウリ科キュウリ属

原産地: インド北部からネパールのヒマラヤ山麓

季節: 夏

多く出回る時期 5月~8月頃

日本のおもな産地

- ・宮崎県
- ・群馬県
- ・福島県

きゅうりの概要

きゅうりは塩、みそ、しょうゆなど日本の調味料との相性がよく、サラダや漬け物、すの物などいろいろな味が楽しめます。みかはんといってもみずみずしくパリッとした歯ごたえとごどくの風味でしょう。「ごどくの風味が苦手」という人もいますが最近では品種改良によっておいしく食べやすく変化しています。ちなみにきゅうりの語源は「黄瓜」からきたといわれています。その理由は、完熟すると、30cmほどの大きになり皮が黄色くなるからです。しかし、完熟すると、味が落ちてしまうため、現在のように未熟な緑色のうちにしゅうかくして食べるようになりました。

◎ おいしい
きゅうりの
選び方

皮に張りがありトゲがピンととがっているものが新せんです。また皮が濃い緑色で持たときに重みがあり大きくなるべく均一のものを選びましょう。果実が大きく曲がっていても味は変わりません。



夏場はお弁当
や食たくに緑の
きゅうりがかかせま
せん。かんたんにてきる
塩もみきゅうりは、
水分と塩分補給に
最適です。

じいちゃんの畑

じいちゃんの畑

キュウリのえいようとうのう

①:カリウム、Bカロテン

期待されるこのう

風邪予防、がん予防など

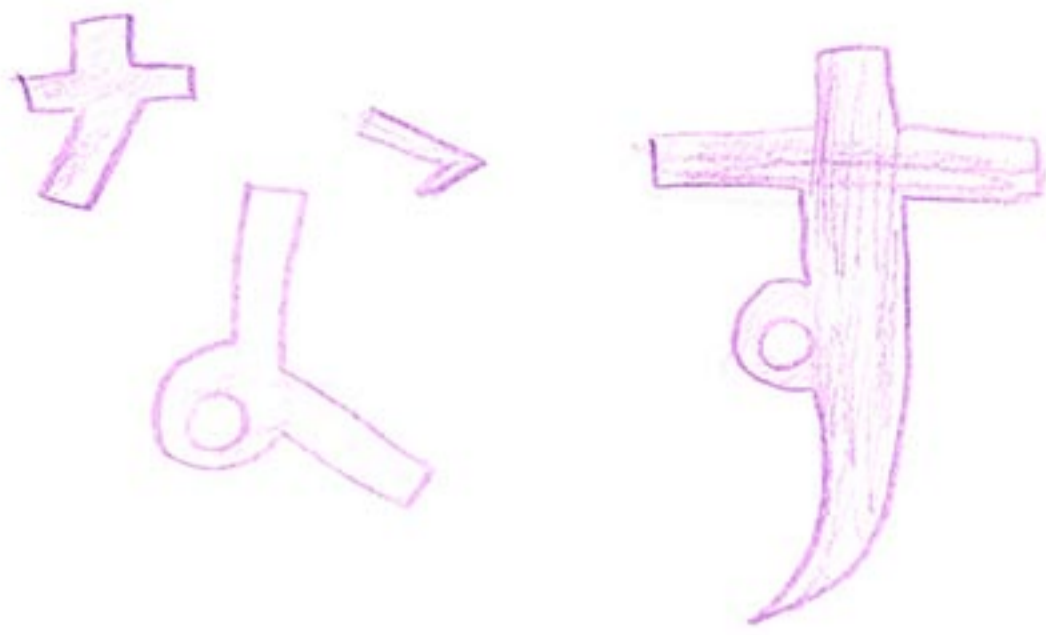


ナトリウムを排させる作
用のあるカリウムを多く含
んでいるので高血圧や
生活習慣病の予防に効
果が期待できます。

利尿作用もあるので、
夏場のむくみみたい
さくにもよいでしょう。



体を冷やす効果
があり、夏のほとろ
をと、くれます!



分類	ナス科 ナス属
原産地	インド
季節	夏
夕く出回る時期	5月～9月頃

日本のおもな産地

- ・高知県
- ・熊本県
- ・群馬県

なすの種類 (なんと35種類)

- ロッサビアンコ
- 泉州水なす
- 越後白なす
- 庄屋大長なす
- ビゴムラサキ
- 小なす
- 中長なす
- 吉川ナス
- 土佐鷹
- 筑陽
- 賀茂なす
- 十全なす
- 折戸なす
- 米なす
- 青なす
- ひもなす
- フィレンジェ
- 夢しずく
- 万寿満
- マー坊
- カプリス
- フェアリーテール
- 味しらかわ
- よもぎなす
- リスターテダカン
- くろべえ
- ニューヨーク
- 仙台長なす
- タイなす
- 左来青なす
- 寺島なす
- ごちそうなす
- 梵天丸(山形系)
- 民田なす
- ストライプト・トガ

◎おいしい
なすの
選び方

皮が濃いむらさき色で張り
ツヤがあり、ふくらんでいて同じ大
きさなら重みのあるもの。ヘタの切り
口がみずみずしく、トゲがピンととがっている
ものが新せんです。

なすの概要

なすは淡白な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。味もしみこみやすく、加熱すると食感がなめらかになり、天ぷらやおひたしなど日本料理によく合う食材といえるでしょう。種類は3cmほどの小なすから40cm大長なす、ボールのような丸なすなどさまざまで、色も白、緑、むらさきとバラエティー豊か。一般的な中長なすは、にても、やいててもあげてもおいしく、いろいろな料理に活用できます。また、東北地方で栽培されている小なすは、浅漬けに、京都の丸なすは田楽といったように、品種の特徴を最大限に生かした調理法を楽しめるのもみかのひとつです。

なすのえいようとうこうのう

ゆで：カリウム

注目成分
ナスニン

期待されるこうのう

がん予防、眼精疲労
など



なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェ

ノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのためなすを調理するときは皮ごと使いましょう。





かぼちゃ



分類: ウリ科カボチャ属
原産地: 中南米
季節: 夏〜秋
多く出回る時期: 9月〜12月頃

- 日本のおもな産地
- ・北海道
 - ・鹿児島県
 - ・茨城県

かぼちゃの種類 (19種類)

- | | | | |
|---------|------------|---------|-----------|
| ○ えびす | ○ そうめんかぼちゃ | ○ コリンキー | ○ 小菊 |
| ○ みやこ | ○ 鶴首かぼちゃ | ○ こぶき | ○ テアブルグイン |
| ○ 打木赤皮栗 | ○ バタナツ | ○ 勝間南瓜 | ○ フッチーニ |
| ○ 伯爵 | ○ 坊ちゃん | ○ 味平 | ○ おばけかぼちゃ |
| ○ 鹿ヶ谷 | ○ 坊ちゃん赤 | ○ 九重栗 | |

かぼちゃの概要

長期保存が可のうえ栄養価が高く、おなかも満たして
くれるかぼちゃ。おかずにもおかしに利用できるかぼちゃ
 は「万能野菜」といえるでしょう。かぼちゃには「日本かぼ
ちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つの種類があり、
 一般的に流通しているのは西洋かぼちゃです。
 日本かぼちゃは食感がねっとりとしていて和食向き
 といわれています。1960年代頃までは食卓によく登場しましたが、
 その後は西洋かぼちゃが主流となっています。ペポかぼちゃにはいろ
 んな色や形があり、そうめんかぼちゃやズッキーニも仲間です。この
 ほかにしごくっか種類がありますが、多くは飼料用やかんしょ
 う用として用いられています。

◎ おいしい
かぼちやの
選び方

皮がかたくて、形が左右対称のもの。またへたがしっかりかんそうしていてへたの周りがツルツルしているものは完熟しています。また皮にオレンジ色の部分がある場合、うすいものよりも色が濃いほうが完熟しています。



かぼちやの
幼果 じいちゃん畑



かぼちやのえいようとうこうのう

西洋かぼちや

ゆで: Bカロテン、カリウム、
ビタミンE、食物繊維、維総量

日本かぼちや

ゆで: Bカロテン、カリウム、
ビタミンE、食物繊維、維総量

注目成分
ルテイン

期待される こうのう
風邪予防、貧血予防、
がん予防など



かぼちやには免疫力を高め、
がん予防や免疫力アップに効果
があるとされているBカロテン。さら
には、血液の流れをよくし、冷え
症改善によいとされるビタミン
Eが多く含まれています。



ちなみに... ハロウィンのランタンとして使われるジャンボかぼちや、
「アトランティックジャイアント」というオレンジ色の品種が
有名で、うまく育つと100kg以上になり、大きいものだと
と、400kgを超えるものもあります。
たべてもおいしくありません。





ピーマン

分類: ナス科 トウガラシ属
原産地: 中南米の熱帯地方
季節: 夏
多く出回る時期: 5月 ~ 9月

日本のおもな産地

- ・茨城県
- ・宮崎県
- ・高知県

ピーマンの概要

ピーマンはとうがらかしの甘味種を改良したもので、ピーマンや、パプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。一般的に販売されている緑色のピーマンは、未熟な状態でしゅうかくされたもので、そのまましゅうかくせずに、放っておくと完熟して赤くなります。完熟して赤いピーマンのほうが甘味がありますが、赤くなるまでに日数がかかるため、効率よくしゅうかくできる緑色のピーマンのほうが多く流通しているというわけです。青果売り場に彩りを添えているパプリカは、大がたで肉あつなピーマンの一種です。赤や黄、オレンジなどカラフルで甘味があり苦味が少ないのが特徴で、生のままサラダなどにして食べられます。最近みかけるようになったフルーツピーマンもパプリカと同じく色鮮やかで甘味が強く苦味もありません。こういった鮮やかな色を持つピーマンをひとくくりにして「カラピーマン」とよぶこともあります。

① おいしい
ピーマンの
選び方

皮にツヤがあって色鮮やかなもの。
肩が張っていて、肉あつで弾力があり、ふくら
としているものをえらびましょう。またへたのヒカリロも要
チェック。ヒカリロが黒っぽく変色していたり皮にツ
ワがあるものは鮮度が落ちています。



ピーマンは
苦手だけど、
夏のピーマンは
やわらかくて、
にがみも少ない
ので食べやすい
です。



ピーマンのえいようとう
こうのう

青ピーマン

①: Bカロテン、カリウム、
ビタミンC

赤ピーマン

①: Bカロテン、カリウム、
ビタミンC、葉酸

注目成分

カプサンチン

じいちゃんの畑

期待されるこうのう

風邪予防、がん予防、貧血予防など



血圧の上昇を抑える効果といわれるカリウム
や風邪予防や美容効果が期待できるビタミン
Cが多く含まれています。また Bカロテンも豊富
に含まれていて、免疫カアップやがん予防などに
効果が期待できます。とくに赤ピーマンはBカ
ロテンの量が緑ピーマンの倍以上あり、造血作用
のある葉酸も多く含まれています。



緑ピーマンが
完熟すると、
赤ピーマンにな
ります。



ズッキーニ



分類:ウリ科カボチャ属

原産地:中南米

季節:夏

採出回る時期:5月~9月

日本のおもな産地

- ・長野県
- ・宮崎県
- ・群馬県

ズッキーニの概要

イタリアリョウリやフランスリョウリなどでよく使われるズッキーニは見た目はキュウリに似ていますがかぼちゃの仲間です。ここのはごたえで加ねつするとナスに似た食感になり、じっくり炒めたり、にこむと甘味アップします。一般的なズッキーニは開花後4~5日の未熟なうちにしょうかくしたものを食用とします。店頭でよく見かけるものは果皮が緑色ですが、ほかにも黄色いものや丸いものなどバリエーションゆたかです。さらに未熟な状態の「花付きズッキーニ」というものもあります。

③ おいしい
ズッキーニの
選び方

皮にツヤがあり太さが均一で
大きすぎないものを選びましょう。大きすぎる
と果肉がスカスカしていることがあります。また、セリ
口がしぼびていたり変色しているものは鮮度が落
ちているので避けましょう。同じ大きさなら持ったとき
に重みのあるほうがしんせんです。



〈ズッキーニの種類〉

- ズッキーニ (グリーン)
- ズッキーニ (イエロー)
- 丸ズッキーニ
- 花ズッキーニ

(じいちゃんの畑に
あった!!)

ズッキーニのえいようと このう

⑤: カリウム

キュウリをずんぐりとさせた
ような形で、色は黒っぽい緑
から鮮やかな緑色まで品種
によってさまざまです。

期待されるこのう

「高血圧予防、心筋梗塞予防など」



ズッキーニはこれとって突出した栄養素はありませんが、
血圧を下げる効果が期待できるカリウムや、抗酸化作用のあ
るβカロテン、美容効果や風邪によいとされるビタミンC、
血を作るビタミンといわれている葉酸などが適度に含ま
れます。またカリウムは水分バランスを調節する働きにより
利尿作用やおくみかい消にも効果があるといわれています。



IPS

XO

太っちょ
ズッキーニ

in
じいちゃんの畑

LIKE
CHERRY!

XO



モロヘイヤ

分類:アオイ科ツナソ属

原産地:アフリカ北部からインド西部

季節:夏

多く出回る時期:6月~9月

日本のおもな産地

・群馬県

・沖縄県

・東京都

モロヘイヤの概要

モロヘイヤは葉をきさむと粘りが出るのが、特徴で栄養価がとても高い野菜です。基本的にやわらかい葉を食用にし、お浸しにしたり、葉をきざんでなっ豆とませたりとかんたんな調理で食べられます。アラビア語で「王家のもの」という意味を持ちますが、それは古代エジプトの王様が病気になるたさいモロヘイヤのスープをのむとかいふくしたことが由来だそうです。

☀️
◎ おいしい
モロヘイヤの
選び方

茎がおれるくらいやわらかく、葉は葉先がセコとしていて張りがあり、全体的にみずみずしくて緑色が鮮やかなものか良品です。変色しているものやしなびているものは鮮度が落ちていて避けてください。また茎がかたいものは加熱してもやわらかくならず、食味が悪いので、食べないほうがよいでしょう。



モロヘイヤは、葉をききむとぬめりがでます。このぬめり成分は胃や消化器の粘膜を保護してくれます。

モロヘイヤのえいようとう
こうのう

ゆで: Bカロテン、ビタミンK、
食物繊維総量、
カルシウム、カリウム

期待されるこうのう

風邪予防、高血圧予防など



モロヘイヤは栄養豊富な野菜です。とくにBカロテンを多く含み、抗酸化作用により風邪予防やがん予防、アンチエイジング、視力の保持などに効果が期待できます。



葉をききむとヌメリが出るので、納豆やヤマイモなどとまぜて食べたり、スープに入れるとモロヘイヤの粘りが楽しめます。



つるむらさき

分類: ツルムラサキ科 ツルムラサキ属
 原産地: 東南アジアの熱帯地域
 季節: 夏
 多く出回る時期: 7月～10月頃

日本のおもな産地
 ・福島県
 ・宮城県
 ・徳島県

つるむらさきの概要

つるむらさきは加熱すると特有のヌメリが出る熱帯地域
 生まれの野菜です。赤茎種と緑茎種の2つのタイプが
 あり、赤茎種は茎がむらさき色で、緑茎種は全体が緑
 色になります。緑茎種のほうが食味がよいとされ、国内
 で流通するつるむらさきのほとんどは緑茎種です。
 葉はやや肉厚で、つる先から15cmほどしゅうかくして
 茎と葉を食べます。暑い気候を好むため夏が旬。ほと
 のり土のような香りがあるのもつるむらさきの特徴です。

◎おいしい
 つるむらさきの
 選び方

茎と葉がやわらかくてセカリロが
 みずみずしいもの。また、葉が肉厚で
 ツヤがありあまり成長していない若い
 ものをえらびます。葉が枯れているものや
 変色しているものは避けます。



おひたしや
ごまあえなど
おいしくたべられ
ます。ほうれん草
とちがいゆでると
ぬめりがでます。



XOXO じいちゃんの畑



つるむらさきのえいほうと
こうのつ

(ゆで) : Bカロテン、ビタミンK
食物繊維総量、カル
シウム、カリウム

期待されるこうのつ

風邪予防、高血圧予防
など



つるむらさきに豊富に含まれるBカロテンには抗酸化作用があり、免疫カアツフやアンチエイジング、がん予防などに効果があるといわれています。かたの健康維持をサポートするカルシウムやビタミンKも多ク、便秘予防に効果のある不溶性食物繊維や、血圧の上昇を抑え成人病予防によいとされるカリウムも多めです。

つるむらさきは、
年間収穫量が福島県が
第一位です。

※ 茎が紫色の「赤茎種」と、
葉も茎も緑色の「青茎種」が
ありますが、流通しているもの
のほとんどは青茎種です。



おかひじき

分類: ヒユ科 オカヒジキ属

原産地: 日本、中国、ヨーロッパ南部

季節: 夏

多く出回る時期: 4月～10月と夏

オカヒジキの概要

おかひじきはヒユ科の一年草で、近年需要が高まっている食材の一つです。淡泊な味でジャキジャキとした食感を持ちます。名前に「ひじき」と入っていますが、海藻ではなく野草の仲間。葉が細長く多肉質でワサワサとしていて、見た目がひじきに似ていることからこの名が付けられました。

漢字では「陸鹿尾菜」と書き、「陸の海藻」とも呼ばれ、別名「水松菜(ミルナ)」とも言います。おかひじきは海辺などの砂地に自生していますが、市場に流通しているものは、ハウスなどで栽培されているものです。山形県や長野県や静岡県、千葉県など広い地域で栽培されています。

☺️おいしい

オカヒジキの
選び方

葉や莖にツヤがありピンと張っているもの。また全体がきれいな緑色でみずみずしさとやわらかさを感じるものがよいでしょう。



シャキシャキ
した食感を味わ
えるサラダがおすすめ
です。
ゆですぎ注意!!



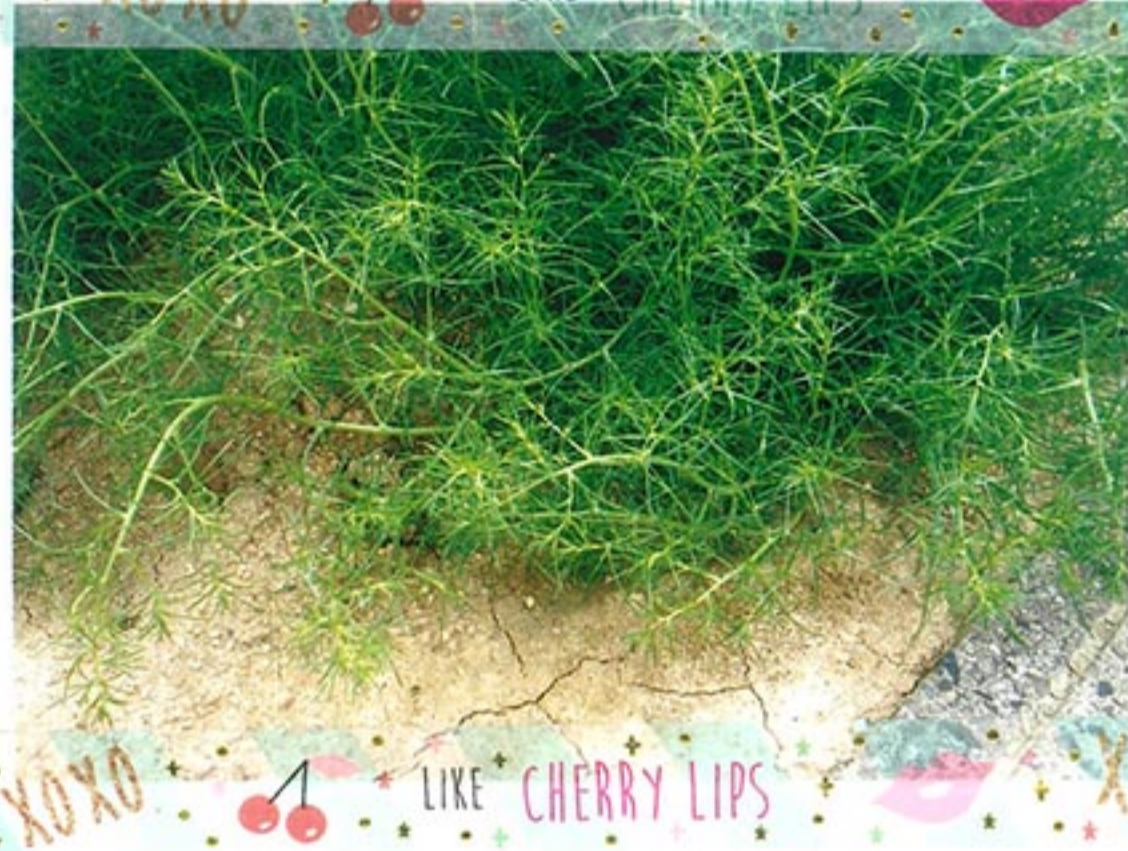
おかひじきのえいようとうのう

ゆで: カリウム、Bカロテン、
葉酸、カルシウム、
ビタミンK

期待されるとうのう
高血圧予防、がん予防など



おかひじきはBカロテンを
豊富に含んでいます。Bカロ
テンには免疫カアップや抗酸
化作用があるので、アンエイ
ジングやがん予防などに期待
できます。また貧血予防によい
とされる葉酸や高血圧予防に
効果があるカリウムも多く
含みます。かたや歯の形成を
サポートするカルシウムやビタミンK
が多いのもポイントです。



じいちゃんの畑
ジャングルのように伸びて
いました。
つみとらないと、かたくなる
ので、伸びてきたら、つみとて
います。
茎は、少し固いです。



オクラ



(秋葵)

分類: アオイ科 トロロアオイ属
 原産地: アフリカ 北東部
 季節: 夏
 多く出回る時期: 6月~9月頃

日本のおもな産地

- ・ 鹿児島県
- ・ 高知県
- ・ 沖縄県

オクラの概要

特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バラ対策にもよいとされる「オクラ」。断面の星型を生かして料理のトッピングとしても目を楽しませてくれます。ワセのない味なので子どもにも好まれる野菜といえるでしょう。店頭には並んでいるオクラは角が張った五角種のものが多いですが、大型で丸いものや果皮が赤いオクラもあります。日本では主に鹿児島県や高知県、沖縄県など暖かい地域で作られていて、冬から春にかけてはフィリピンやタイなどからの輸入ものも店頭に並びます。

① おいしい
オクラの
選び方

新せんなオクラは、全体が細かいうぶ毛で覆われていて張りがあります。全体の緑色が濃く、ヘタが変化していないかもかくにんしましょう。



じいちゃんの畑で



<緑オクラ>



オクラのえいようところのう

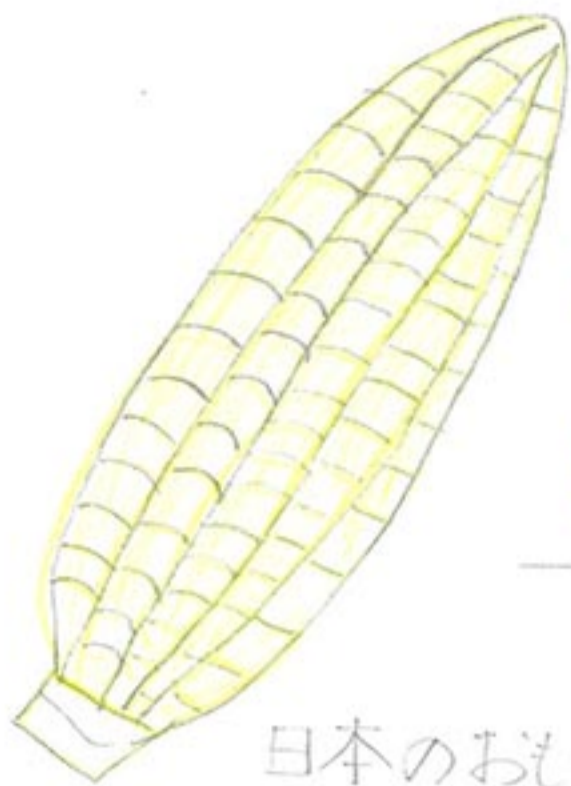
①生: カリウム、食物繊維総量

期待されるころのう
高血圧予防など



<赤オクラ>

オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防によいとされます。また水溶性食物繊維ペクチンは整腸作用やコレステロールのこきゅうを抑制する働きがあるといわれています。



とうもろこし

日本のおもな
産地

- ・北海道
- ・千葉県
- ・茨城県

分類 イネ科トウモロコシ属

原産地 メキシコからグアテマラ、
ボリビアなど、南アメリカ北部

季節: 夏

多く出回る時期 6月～9月頃

とうもろこしの種類 (16種類)

- ゴールドラッシュ
- ミルフィーユ
- ピコアホワイト
- ベビーユーン
- 口未来
- サニーショコラ
- プラチナコーン
- しあわせコーン
- 恵味
- ヒーターコーン
- グラビス
- きみひめ
- ゆめのコーン
- ウッティコーン
- バニララッシュ
- 雪の妖精

とうもろこしの概要

とうもろこしは米麦と並ぶ主要穀物のひとつで、青果用や加工用などいくつかの種類に分類されています。一般的に青果店やスーパーで売られているとうもろこしは「スイート種」で別名「スイートコーン」と呼ばれています。当サイトでは、このスイートコーンのことを「とうもろこし」と紹介していきます。ちなみに青果用以外のとうもろこしには、ポップコーン用の「ポップ種」や粉末に加工した「フリント種」、デンプンや飼料になる「デンプ種」などがあります。とうもろこしには頭の先に茶色い「ひげ」のようなものが生えています。じつはあのひげはとうもろこしの「めしべ」に当たったその本数は実の数と同じになるのです。よくかんさつすると1つひとつのつぶからめしべがのびているのがわかりますので、きかいがあったらかくにんしてみてください。

◎おいしい
とうもろこしの
選び方

頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものを選びましょう。熟すにつれて茶色いひげがじくなるので、熟度の目安になります。ひげの類と一致するので、多いほうが実の数も詰まっています。また軸の切り口がみずみずしく、持ったときに重みがあり外皮が鮮やかな緑色のものがしんせんです。



じいちゃんの畑

とうもろこしのえいようとうのう

ゆで
・ビタミンB1 リン
・カリウム

注目成分
リノール酸、アスパラギン酸

期待されるとうのう
高血圧予防、心筋梗塞予防
など

とうもろこしには高血圧
予防によいとされるカリウムや
カルシウムと結合してかたさを
丈夫にする作用のあるリンが
多く含まれます。またビタミンB1
はエネルギー代謝を助け、疲労
回復によいとされます。



← ゆでるとキレイな
黄色になって
ぷりぷりの実が
おいしいです。

〈いんげん〉



〈キャベツ〉



〈だいこん〉



〈にんじん〉

じいちゃんのお田の
いろいろな野菜



〈大葉〉



〈ねぎ〉



〈天上とうがらし〉



〈スティックブロッコリ〉

夏野菜料理



みょうがとおくらのみそ汁



肉じゃが



夏野菜のせそうめん



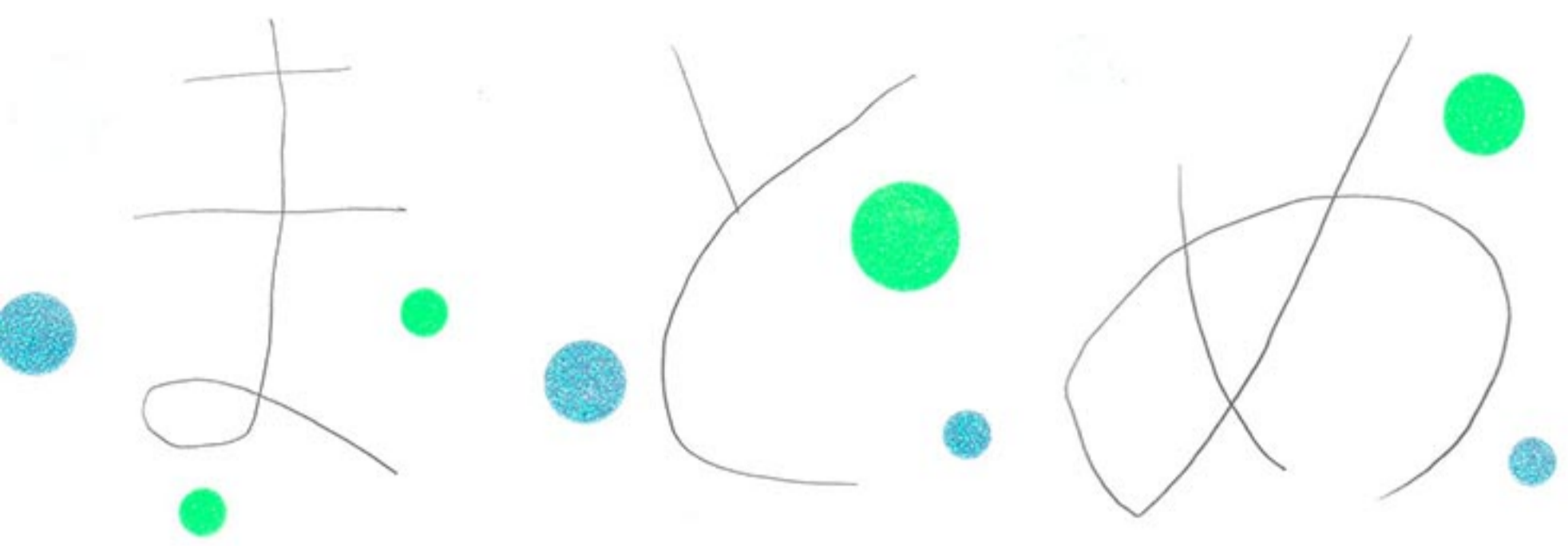
かぼちゃコロッケ



じゃがいもとナスと
ミートソースグラタン



いんげんの
ごまあえ



たくさんの野菜をつくるじいちゃんとはあ
ちゃんがすごいと思いました。今年はずくて、
雨がふらなかつたので育ちがあまりよくなかつた
り、かれたり、われたりしてしまつたので、天気、気温、
雨の量などのバランスがおいしい野菜を育てるために
必要だと思いました。

じいちゃんの畑の夏野菜を食べて、暑い夏を元気に
夏バテせずに、すごせました。

夏野菜を調べてたくさんのえいようもわかりました。
これからも体のためにたくさん野菜を食べます。

おしまい