

## 「記憶力・集中力UPの香り ～ローズマリー～」

クリスマス料理のローストチキンなど、鶏肉料理に使われることの多い**ローズマリー**。スキッとした香りが特徴で、鶏肉以外にも豚肉やラム肉、青魚などクセの強い素材の**臭み消し**として利用されます。また、白身魚やジャガイモなど淡泊な素材の**風味付け**としても利用され幅広く活躍するハーブです。**ローズマリー**は軽く触れるだけでも香りが立つことから、常に香るという意味である**迷迭香**という**生薬名**がつけました。頭がスッキリとするショウノウに似た強い香りは、**記憶力や集中力アップ**が期待されていて「**記憶のハーブ**」と呼ばれることも。また、ハーブの中でも**抗酸化作用**が高いとされ「**若返りのハーブ**」とも呼ばれています。 ※生薬…植物をそのまま薬品としたり、原料としたりするもの。

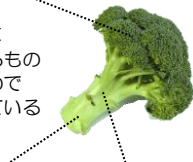


## 「緑黄色野菜のエース格 ～ブロッコリー～」 旬：12月～3月

キャベツや小松菜などと同じアブラナ科の野菜で、**花蕾**と呼ばれるつぼみの部分を食べるため独特な食感と菜の花のような香りが特徴的です。**緑黄色野菜**の中でもトップクラスの栄養価を誇り、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などが豊富で欧米では**栄養宝石の冠**と呼ばれるほどです。**ビタミンC**や**ビタミンK**、**カロテン**、**カルシウム**、**鉄**、**葉酸**などの栄養素が含まれ、中でも**ビタミンC**は約**80g**で**1日**に成人が必要とされる量をまかなうことができます。その他にも**肝機能を向上させる**ことや**ガン抑制効果**が期待される**スルフォラファン**が含まれています。

### 〈おいしいものの選び方〉

- ・全体的にこんもりとしているもの
- ・緑色で色むらが無いもの
- ・黄色のものは花が咲きかけの為×  
冬の寒い時期に紫色になっているものはアントシアニンが出ているもので寒さに当たることで甘みが増している



- ・つぼみが小さなもの
- ・ギュッとつまっていて締まりのあるもの

ブロッコリーを洗うときには、ボウルに水を張りつぼみの部分を下にして振り洗いをする事でつぼみの隙間に入ってしまった砂を出すことができます。

- ・切り口が500円玉ほどの大きさ
- ・みずみずしく、空洞の無いもの

- ・外葉がしおれていないもの

### 〈茎までおいしく〉

硬い皮の部分を厚めに剥くとやわらかで甘みのある芯の部分を食べることができます。

「茎のきんぴら」☆材料(4人前)：ブロッコリーの茎-1本、にんじん-1/4本、ごま-小さじ1(しょうゆ-大さじ1、砂糖-大さじ1、みりん-大さじ1)、七味-適量、ごま油-適量

☆作り方(調理時間15分)：①ブロッコリーの茎の皮の部分を厚めにむく。②にんじんとともに拍子切りにする。③フライパンにごま油を入れ②を炒める。④◇内の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め、仕上げにごまを振り入れる。



## 「健康な骨作りを支える! ～温州みかん～」 旬：12月～3月

一般的に「みかん」と呼ばれることの多い、**温州みかん**。三ヶ日みかん(静岡県)や蒲郡みかん(愛知県)、有田みかん(和歌山県)のように産地名をつけた名称で販売されているものが多くあります。日本での栽培の歴史は古く、江戸時代から栽培されていたと言われています。皮を手で剥くことができ、種もなく食べやすいことから日本の冬の代表的な果物になっています。**温州みかん**に含まれる栄養素で、多くの人が思い浮かべるのが**ビタミンC**。実際、**1日に必要なビタミンC**はおよそ**みかん3個分**とされていて**ビタミンC**が豊富に含まれています。また、体の中で**ビタミンA**へと変換され、**皮膚や粘膜を丈夫に保つ働き**をする**カロテン**は**トマトの2倍**含まれているとされ、**緑黄色野菜**よりも多く含まれています。そして、色素成分である**カロテノイド**の一種の**β-クリプトキサンチン**は骨の形成を促し、骨の代謝を改善して骨粗しょう症予防に役立ちます。三ヶ日町農協から出荷されている三ヶ日みかんは2015年に生鮮食品としては日本で初めて**機能性表示食品**として受理されました。その機能性成分が**β-クリプトキサンチン**です。現在は、ありだ農業協同組合の有田みかんなど他にも複数の温州みかんが**機能性表示食品**として登録されています。

※機能性表示食品…国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出し、機能性を表示することができる制度。



### 〈より効果的に…〉

温州みかんに含まれている**ビタミンC**は、強い骨の形成に欠かすことのできない**カルシウム**の吸収をサポートします。**カルシウム**を豊富に含んでいる**パセリ**や、骨の成長に必要な**マグネシウム**を豊富に含んでいる**バナナ**と組み合わせたジュースなどがおすすめです。

どうまい青果物だよりは、「東三河」の農産物を中心に様々な野菜・果物の「美味しい」を発信します!旬の青果物、オススメの食べ方や食べ合わせなど野菜ソムリエプロならではの視点で魅力をお伝えします!

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菰田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代) FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com