

## 「花粉症の季節に！免疫機能を養う“エゴマ”」

シソ科の植物であるエゴマは、健康の維持に欠かすことのできない**必須脂肪酸**のオメガ3系脂肪酸（体内のさまざまな機能にとって重要な多価不飽和脂肪酸のひとつ）の**αリノレン酸**を豊富に含んでいます。**αリノレン酸**は体内に入ると**中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させる**DHAやEPAに変化します。また、フラボノイド（ポリフェノールの一種で**抗酸化作用、デトックス作用、アンチエイジング、ストレス緩和、がん抑制、免疫を整える**、など様々な効果があると言われる成分）のひとつである**ルテオリン**には**アレルギー症状の緩和、免疫力強化**などの作用があり、花粉症の対策にも有効的です。エゴマは大葉よりも肉厚でしっかりとした食感と大葉を香ばしくしたような少しくせのある風味が特徴です。焼肉に巻いたり、大葉の代わりに手巻き寿司に使ったりして食べられることが多いです。エゴマのもつパワーをより効果的に取り入れるためにオススメなのが、ごま油・おろししょうが・おろしにんにく・砂糖などと醤油漬けにすることです。熱に弱い**αリノレン酸**も脂溶性の栄養価である**βカロテン**も両方摂ることが出来ます。エゴマ特有の味わいを苦手だなと感じる方に試してみてもらいたいの、刻んだエゴマを加えた野菜炒めです。千切りにして調味料に加えて炒めると、香ばしさと爽やかさが加わって奥深い、他にはない味わいに仕上がります。千切りにする際には葉を端からくるくと巻くと切りやすいです。

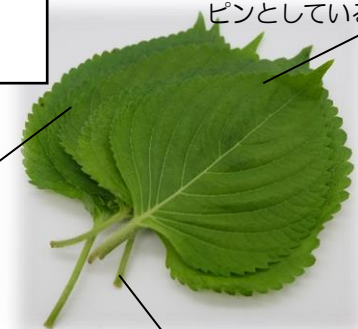
【DATE】

和名 荳胡麻  
 英名 Perilla, "Egoma"  
 分類 シソ科シソ属  
 原産 東南アジア

葉先までハリがあり  
 ピンとしているもの

鮮やかな緑色で  
 みずみずしいもの

葉や切り口に変色がないもの



## 「可愛い見た目で栄養満点！彩りいろいろ“イチゴ”」

かつて、日本では野イチゴ(キイチゴ属)が食用とされていました。現在、食用とされているイチゴはオランダイチゴ属に分類され日本には明治頃に伝わったとされています。品種は昭和30年頃から約10年サイクルで主力品種が変化しています。加えて、最近では主産県ごとに新品種を育成しているため、品種が増え続けています。同じ品種のもので産地によってブランド名が異なっていることもあります。イチゴには**ビタミンC**や**アントシアニン**など抗酸化作用のある栄養素や**葉酸**、**食物繊維**などが含まれています。**ビタミンCは100gあたり62mg**と果物の中でトップクラスの含有量です。イチゴを洗うときにヘタを取ってから水洗いをするとうま味の水っぽさになってしまうため、ヘタはつけたまま水を注いだボウルにイチゴをしばらく浸した後、ふり洗いをするのがおすすめです。

【DATE】

和名 苺  
 英名 Strawberry  
 分類 バラ科オランダイチゴ属  
 原産 南アメリカ、チリ

淡雪

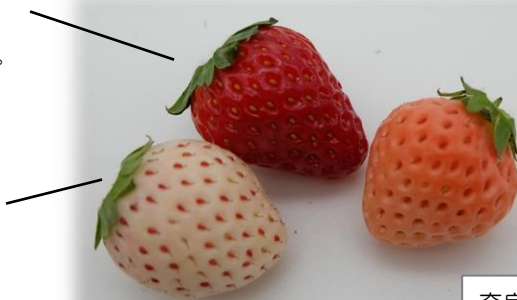
果実はやや大きめの円錐形で、表面がうっすらと赤みがかった桃色になります。果肉は白っぽい淡赤色で、果実はややかため。甘味が強く酸味は控えめです。

古都華

果皮がツヤのある赤色で香りが強く、糖度、酸度共にが高めで濃厚な味わいです。果肉は淡紅色で、果実はかたく、日持ちがよいのが特徴です。

パールホワイト

果実は卵円形で果皮は薄くピンクがかった白色です。中も白色ですが、種(そう果)の部分が赤色に染まっています。白いイチゴの中では糖度が高く、酸味はおだやかです。



奈良県産のカラフルな  
 イチゴ達を紹介します♪

### イチゴは野菜？

農林水産省での果実の基準は、統計上“果樹”として分類されているもの。その基準ではイチゴは果実ではなく、野菜として分類されます。実際には、「**果実的野菜**」と呼ばれる果実的な側面をもつ野菜に分類され、植物学的には野菜ですが、流通や消費の場面では果実として扱われています。

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香



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

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com