

八百屋塾通信 Vol.53

八百屋塾ホームページをごらんください
▼「八百屋へ行こう」で検索
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

真夏の元気菜

酷暑が続く夏。元気な野菜を食べて乗り切りましょう。栄養的に特にすぐれた、東西の元気菜を紹介します。



不老長寿の野菜

あしたば

今日、葉を摘んでも明日には芽が出るという生命力に満ちた日本原産の野菜。古くから「不老長寿の野菜」といわれる



セリ科
セリ科 フランネルフラワー
ニンジン ★フリー素材屋hoshino

- ・ 英名も「Ashitaba」
- ・ セリ科。セリ科の植物は芳香を持ち、セリ、ニンジン、ミツバ、セロリ、パセリなどの野菜やクミン、コリアンダー、フェンネル(ウイキョウ)など、香辛料の原料になる植物が含まれる
- ・ 房総半島、三浦半島、伊豆諸島など太平洋沿岸部に自生
- ・ 伊豆大島系(赤茎)と八丈島系(青茎)がある
- ・ 温暖化の影響から、最近では小平市でも作られている

かつて重病のエジプト王がこのスープで治った、という故事から、「王様の野菜」と呼ばれる

- ・ モロヘイヤの和名は「シマツナソ」
- ・ アオイ科。アオイ科には、オクラ、ドリアン、チョコレートの原料となるカカオ、花を楽しむハイビスカス、ムクゲ、フユウ、タチアオイ、繊維のワタなど
- ・ 地中海地方原産。5000年前から栽培、クレオパトラの好物ともいわれる
- ・ 1980年代に導入、日本の高温多湿が栽培に適している



アオイ科
ドリアン



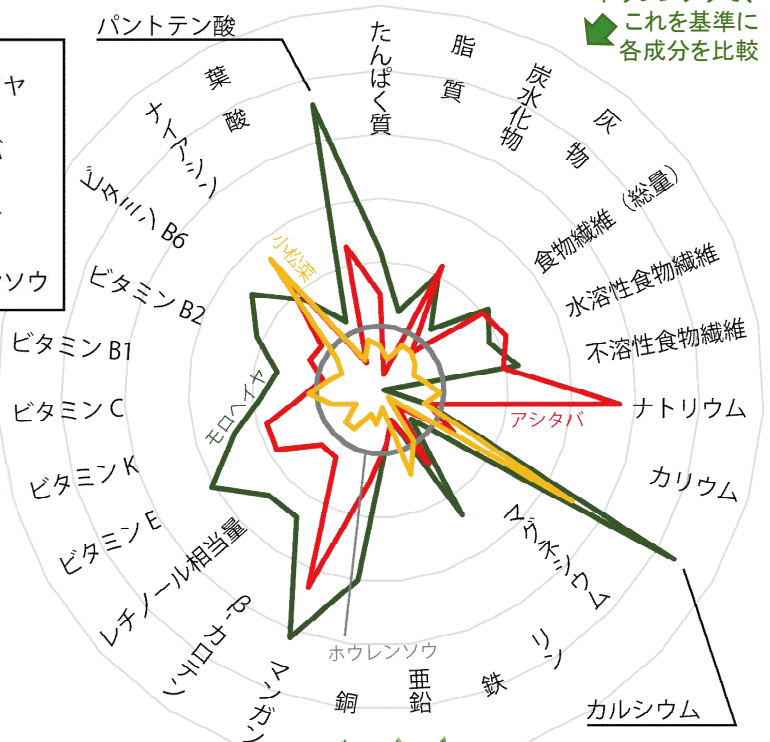
アオイ科ハイビスカス
★フリー素材屋hoshino

王様の野菜

モロヘイヤ

凡例

モロヘイヤ	緑色の線
アシタバ	赤色の線
コマツナ	黄色の線
ホウレンソウ	黒色の線



8月25日(日)八百屋塾「夏野菜&梨」
講演: 梨の品種作出と普及
講師: 埼玉県農業技術研究センター 果樹部担当部長 島田智人氏
●埼玉県の梨新品種「彩玉さいぎよ」の育成秘話 ●産地別の梨食べくらべ
●調理提案 モロヘイヤのすり流しやゴーヤーのステーキなど

●夏の青菜の情報は八百屋塾ホームページで●
◆勉強品目: 2010年9月12日 東京青果(株)澤田勇治氏

実行委員など取材班による産地視察動画はこちら →



▼ホームページ
これまでの八百屋塾の記録をごらんいただけます →

