

いきいき女性部通信

農業振興課 女性部担当 堀井 裕子



4月11日、当JA本所で春恒例の「野菜作り講習会」を開催し、女性部とエルダーミセス部会のメンバー30人が参加しました。講師はラジオでおなじみの渋谷種苗店代表取締役渋谷幸雄氏が努め、栽培や収穫がしやすい野菜の紹介や栄養満点の「ベジブロス」についてお話しして頂きました。

ベジブロスとは、あまり聞き慣れない言葉ですが、皆さんはご存知でしょうか？ベジタブル（野菜）+ブロス（だし）の略であり、野菜で作るだしのことを意味しています。また、ベジブロスに使うものは、野菜の皮や種、ヘタなど今

簡単ベジブロスの作り方

- ① きれいに洗った野菜のくず（ヘタ・種・皮）…… 100g
- ② 水……… 1L
- ③ 酒……… 小さじ1杯

これらを鍋に入れて弱火～中火で20～30分煮出し、粗熱を取って完成！

※冷蔵で3日、冷凍だと1週間保存可能出来るそうです。



ベジブロスで野菜を有効活用

まで捨てていた部分であり、野菜を無駄なく活用できるほか、健康にも良いことで知られています。実は、毎日の料理で捨てていた野菜の切れくずなどの部分には豊富な栄養素が詰まっていたのです。それが、最近注目されているファイトケミカルという植物に含まれる化学物質です。免疫力や抗酸化力をアップさせ、健康維持と改善に役立つ栄養素として大きく期待されています。今回、紹介するベジブロスの作り方は、とても簡単なので是非一度皆さんも作ってみてはいかがでしょうか。

直売所「林檎の森」

直売所 津嶋 育美



いつも直売所「林檎の森」をご利用いただきありがとうございます。当直売所では、ゴールデンウィークの幕開けとともに毎年恒例の「花と緑の市」を開催しました。会場にはマリーゴールドやパンジーなど色とりどりの花に加え、ピーマンやトマトなど数多くの苗が販売されました。大型連休ということもあり、県外各地からの観光客も多く来店し、大盛況となりました。

一方、直売所店内にはワラビ・フキ・ミズなど、今しか味わえない旬の山菜が賑わっています。新鮮な朝取りの山菜を天ぷらなどで美味しく楽しんでみてはいかがでしょうか。また、会員が丹精込めて作った野菜や



「花と緑の市」が大盛況

加工品なども豊富に取り揃えておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

野菜の豆知識

直売所には様々な新鮮野菜がありますが、それぞれにどんな力が秘められているのか紹介したいと思います。

●**キュウリ** カリウムが豊富なことから、取り過ぎた塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防効果が期待できるとのこと。

●**ニンジン** カロテンが豊富な栄養価の高い根菜であり、強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防などの効果があるとされている。

●**ナス** 体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれ、皮ごと食べると健康・美容に効果的。

●**タマネギ** 疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜。ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高めます。