

## 「免疫機能に働きかける香味野菜 ～エゴマ～」 旬：6～8月

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出来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 $\alpha$ リノレン酸を豊富に含んでいます。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、血液サラサラ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（アレルギー症状の緩和、肝臓の解毒作用、免疫力強化、抗酸化作用などに効き目があると言われる）という成分も含まれています。免疫機能に働きかける成分を多く含んでいるため、これからも注目を集めそうな野菜のひとつです。エゴマは大葉と比べて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クセ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、ごま油・おろししょうが・おろしんにく・砂糖などと醤油漬けにしたりと生で食べられることが多いのですが、エゴマ特有の味わいを苦手だなと感じる方もいると思います。そんなときに試してほしいのが野菜炒めです。エゴマを千切りにして野菜炒めに加えて炒めると、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。



## 「苦くない、辛くない!? ～甘長ピーマン～」 旬：6月～8月

6月～8月にかけて出回る、甘長ピーマンをご存じですか？甘長ピーマンは京野菜の伏見とうがらしの仲間でピーマンよりも苦味が少なく、ししとうや青とうがらしのような辛味も少ないのが特徴です。JA豊橋から出荷されるものは「あまながくん」の名前で流通しています。小さなお子さまから、おとなまでみんなで美味しく食べられるのでぜひ、試してみてください。



### 〈良いものの選び方〉

- ・実が濃い緑色をしていてハリとツヤのあるもの
- ・表面に傷がなく、変色していないもの
- ・実がスラリとしていて、まっすぐなもの（曲がっている部分に辛味があることがあります）
- ・ヘタがしっかりと実を包んでいるもの

### 〈特徴〉

- ・ピーマンに含まれているビタミン類は熱に強い特性を持っている為、加熱しても損失が少なくなります。また、カルシウムも豊富に含まれています。
- ・豊富に含まれている、カロテンは体内でビタミンAに変化して、生活習慣病の予防に役立つと言われています。
- ・ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で1週間ほど保存することができます。

### 〈下ごしらえのポイント〉

- ・ヘタの部分に少し辛味があり、食感も少しゴワゴワしている為、ヘタを取るのがおすすめです。
- ・種は丸ごと食べられる為、種を取る手間を省けます。
- ・種が気になる場合は、ヘタの部分をつまみ抜き、ねじりながら引き抜いて、水で洗って取り除いてください。

## 「豊橋生まれ、豊橋育ち ～勸助白桃～」 旬：7月

豊橋市では、北部地域の石巻・賀茂地域を中心に「ちよひめ」「ひかわくぼろ」「みさか白鳳」「勸助白桃」の4種類の桃が主に栽培されています。中でも「勸助白桃」は、賀茂町の山本勸次さんが1963年に発見し、1981年に品種登録された豊橋が発祥の桃です。発見者である山本さんと一文字違いの豊橋市ゆかりの知将、山本勸助にちなんで命名されました。桃はカリウムの含有量が果物の中でもトップクラスで、体内の老廃物をスムーズに排出する作用があります。また、



豊富に含まれている水溶性食物繊維のペクチンには、整腸作用があります。他にも緑茶に含まれていることで有名なポリフェノールの一種であるカテキンが含まれていて、がん予防や老化防止効果が期待されています。大玉でジューシーな甘みが特徴の「勸助白桃」は、出荷時期がわずか2週間と短い上に、そのほとんどが地元で消費されるため貴重な味覚です。豊橋自慢の逸品で、毎年心待ちにしてくださるファンの方も多いそうです。

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 菟田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代) FAX : (05232) 53-1360

E-mail : daichiseika.kmdtmk@gmail.com