

Relax Time
For Your Heart.

Miyago Mail

No.67 2009年春号

ミヤゴメール

こんにちは、Miyagoです。みなさんお元気ですか。

ほうれん草や小松菜など、一年中店頭で並んでいる青菜があります。

旬の季節がわからなくなりますね。その点、この青菜は春にだけ並びます。

目でも舌でも楽しみたいものです。

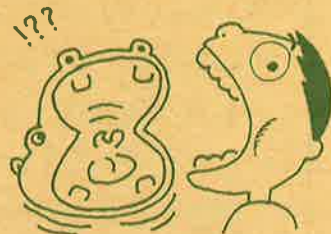


野菜はどうして大切?

小さい頃から「野菜を食べなさい」と言われて育ってきました。そして今では「野菜を食べなさい」という立場になっています。どうして野菜がそんなに大事なんでしょう。その答えを見つけましたので、ご紹介いたします。

ひとつには、人はずっと野菜を食べてきたから。人間の32本の歯のうち20本ある臼歯は、穀類や種実、豆などをすりつぶして食べるのに適していて、8本ある門歯は野菜を食べるのにむいています。肉食獣だととがった犬歯ばかり。そう考えると、人間は食事の大部分を穀類、豆類、芋類、野菜からとるのにふさわしいつくりになっているんですね。

そして、日本という風土。野菜作りに適さないヨーロッパ北部のような寒冷地では、牧草を飼料とした牧畜がさかんて肉食の文化がありますが、海に囲まれ四季の変化に恵まれた日本では、魚介と農耕の食文化が栄えてきました。野菜は季節と密接につながって収穫されます。夏にとれるきゅうりや冬瓜などのウリ科の野菜は涼性で利尿効果があり、ほてりをしずめ体をすっきりさせます。冬にはにらやしょうが、にんにく、ねぎなどを食べると体が温まります。季節と調和した食事をとると、体が楽に元気になります。



もうひとつ、野菜にはまだまだ知られていない有効成分がいっぱい。今までに知られている栄養素などは、野菜の有効成分の情報のわずか1割程度とか。かつては食物繊維だって、不要のものと思われていたのです。近年、ポリフェノール、フラボノイド、カロチノイドなどの機能性成分が明らかになってきています。これらは免疫力を高め、がん予防や炎症をおさえる働きもあるのです。

でも、知識としてではなく、野菜を食べると体がすーっと楽になる感じってありませんか。お通じもよくなり、お肌もきれいになりますよ。まずはたっぷり野菜をとって、体が軽くなるのを実感してくださいね。

このなるほどのお話は、岡本正子さまの著書「自然なお産物立ブック」(自然食通信社)の中で見つけました。

野菜を食べると体が楽になったり、肌の調子がよかったり、なんとなく感じていたことが、実は人間の体のつくりや環境そのものに由来するためだったのですね。

今回は岡本さまよりこの青菜のレシピも教えていただきました。

どうもありがとうございます。

春を感じて菜の花レシピ……菜の花の三色あえ

材料(4人分)

- 菜花 … 1わ
- きくらげ … 4枚
- にんじん … 3cm
- しょうゆ … 小さじ2
- ねぎからし … 適宜
- 塩 … 少々

作り方

- ①菜花は茎の方から塩少々を加えた熱湯に入れてさっとゆでる。冷水にとってさまし、3cmくらいに切る。
- ②きくらげは水で戻し、石づきを取り4切りにする。にんじんは皮ごと4切りにし、厚手の鍋で6、7分蒸し煮する。
- ③菜花ときくらげ、にんじんをボールにとって合わせ、からししょうゆをあえる。

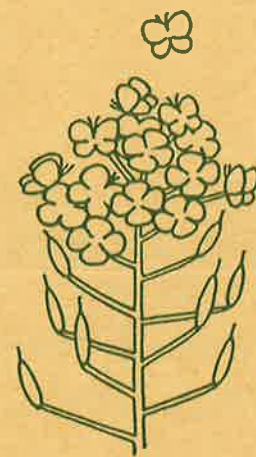
※蒸し煮のしかた

ステンレス多層鍋など厚手の鍋に切った野菜を入れ塩をひとつまみと水少々(大さじ1くらい)をふり、1分ほど中火で蒸気が上がったたら弱火にして蒸し煮する。

以上のように考案りましたが、蒸し煮はまさに無水調理とよんでいるやり方と一緒に、うれしくなりました。



体にうれしい野菜のお料理!!



菜の花は菜花ともいい、菜の花がつぼみのうちに収穫したものです。カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などが豊富で、ほのかな苦味が特長です。実は、この苦味が人の体にとっても大きな働きをするそうです。

▲ファイトケミカル▲

1980年代から、食事とがん発症の関連性を研究する専門家の間で使われるようになった言葉。Phyto=植物(ギリシア語)、chemical=化学物質。

おもに植物が、紫外線の害や虫などから身を守るために作り出す物質の総称。植物の葉や色素や香り、苦みや渋み、アクに多く含まれ、比較的熱に強いのが特長です。

優れた抗酸化作用で老化の原因になる活性酸素を除去します。また、白血球など免疫細胞の働きを活性化し、免疫力を高めます。よって、生活習慣病やがん予防に効果を期待できるということです。

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素と、第6の栄養素とされる食物繊維に次ぐ“第7の栄養素”として注目されています。

たとえば…… システインシルホキシド(にんにく、ねぎ類など)
イソチオシアナート(大根、白菜、キャベツ、わさびなど)
リコピン(トマト、柿など)
フラボン(セロリ、パセリなど) etc.

以上のように、植物が外敵から身を守るために作り出すファイトケミカルを人が取り入れることによって、自分の体を自分で守り、病気を防ぐために不可欠な免疫力を高めていることができます。

さらに、近年の研究では、楽しく食事が免疫力アップにつながることも明らかになってきたということです。



▲おたより紹介▲

プロサスのフライパンと十得金鍋をご使用の京都市にお住まいの匿名希望さまよりおたよりいただきました。どうもありがとうございます。

毎日、毎日、酷使してしまい、すっかりボロボロになりましたが、リコーティングしていただけることで、また元気になって私の毎日のパートナーとして戻ってきてくれること、大変うれしく、楽しみにしています。愛用して愛着のある道具を捨てずに使い続けて

いけるシステム、すばらしいと思います。ありがとうございます。「奥さん、これはもう使えませんでえ…」と言われるまで末永く大切に使用していきたいと思います。十得金鍋も毎日愛用しております。(このお金鍋もすばらしいですね!!)これからもすばらしい技術を活かしてステキな製品をつくってください。大ファンです。応援しています。

①プロ・サスシリーズは、2006年3月に発売しましたので、ホツリ、ホツリとリコーティングのご依頼が来るようになりました。ご使用頻度や状況によってコーティングの損なわれる時は違ってきます。また、ほんの点々とはがれたものが届いたり、たくさんはがれて届いたりしますので、ご愛用の方の決心にもバラツキがあるようです。リコーティングや金鍋の修理は喜んでくださる方がほとんどですので、やっている方までうれくなってまいりますね。

MiyacoMail・掲示板 No.67 2009 春号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。本当にありがとうございます。今回登場の岡本正子さまはミヤコメールフレンズのおひとりなのですが、管理栄養士で国際薬膳師、色々な所で講演会や講習会を行っている方です。実際にはジオ・プロダクトや十得金鍋などをご使用くださっているようで、他に「子供が元気に育つ毎日の簡単ごはん」(学陽書房)という著書もあります。ミヤコメールフレンズにはすごい人がいたもので…と驚いています。他にも料理教室を主宰されている方もいらっしゃるようです。Miyacoは知らず知らずのうちに過ぎていってしまうので自己申告をお待ちしております。

さて、こんなミヤコメールですが年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKですし、ひとこと感想など添えていただくととてもうれしいです。一度お知らせいただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、じよりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者へ開示、提供することはありません。

□参考文献:「免疫力を鍛えるスーパー食事法」(講談社)、「脳で食べる美味と滋味~おいこの健康学」(丸善) Miyacoは現在ホームページのリニューアル作業中ですが、今までのミヤコメールも編集して随時アップしていく予定です。みなさんのおたよりを再掲載する時には、スペースの都合上短くまとめる場合がありますがどうかご了承願います。

from:  株式会社宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

●ホームページアドレス

●Eメールアドレス

●ブログアドレス

<http://www.miyazaki-SS.CO.JP/>

info@miyazaki-SS.CO.JP

<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>