

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.68 2009年夏号



こんにちはMiyacoです。みなさんお元気ですか。  
 前回、野菜を食べる理由と「ファイトケミカル」についてご紹介しました。  
 そこから考え合わせると、香りの強い野菜や苦い野菜は、ものすごく体に交か  
 のでは、ということです。暑くてもクタクタせずにミヤキッといきたいものですね。

## くさいのと苦いの

「香りの強い野菜」は俗にいう「くさい野菜」になるかと思いますが、そのくさい野菜の代表としてニラをあげたいと思います。

ニラは中東から日本まで各地で野生種が見られ、ユリ科の多年草であります。日本でも栽培の歴史は古く、古事記の中にも“加美良”という名で出てくるほどです。宿根草なので、プランターなどに植えて、冬は枯れてしまうものの、次の年の春にはまた青い芽を吹きます。

ニラは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて交かを持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくといわれています。ねぎ類と栄養価は似ていますが、ビタミンAを豊富に含むのがニラの特徴です。体を温める交かがありますので、夏バテしたり、カゼをひきやすい人は積極的に食べると良いでしょう。

また、体内の余分な活性酸素を除去し、デトックス(解毒)効果が認められており、血液の循環をよくするともいわれていますので、この夏はぜひニラでのりきっていただきたいです。

次に苦い野菜の代表ですが、やはりゴーヤーでしょう。ゴーヤーの原産地は明らかにされていませんが、インドに自生品があることから、東インド付近が誕生の地と考えられています。熱帯アジアから熱帯アフリカまで広い範囲で栽培され

「ミヤコメール」  
Power  
夏のりきろう!!



あり、特に中国南部から東南アジア、台湾、沖縄では重要な食用野菜として用いられています。ゴーヤーはキュウリやスイカ、メロンなどと同じウリ科の1年草の植物です。一般的に食用されているあのゴツゴツしたものは、ゴーヤーの実の部分。それも未熟なうちに収穫した物です。

ゴーヤーの栄養で注目すべきはビタミンCです。100g中76mgのビタミンCは他の夏野菜ではなかなか及ばない数値で、成人男女の1日のビタミンC所要量は100mgですから、ゴーヤー100gを食べると、その約80%を取ることができます。

交か目としては、糖尿病や高血圧に有交か、ガン細胞を抑え込むなどなどいわれていますが、沖縄の方々の長寿の一端を担う食材として確固たる存在であることから、その交か目は実証済みですね。



## くさいのと苦いのを食べよう

ニラの食べ方としては、ギョーザ、火少め物、和え物、味噌汁、卵とじ、おひたし、スープ、かき揚げ、ニラたま雑炊など色々応用が利くのが良いところです。

我が家では、ニラともやしと豚肉の火少め物を好んで食べております。

ゴーヤーは遅ればせながらではありますが、ゴーヤーチャンプルーをきちんと作れるようになりたいです。これだけははずせない食材と基本の味つけがあるようですね。

## ゴーヤーチャンプルーの基本



おいしいゴーヤーチャンプルーをたべよう!!



- 1 材料はゴーヤー、卵、木綿豆腐(しっかりと水気を切って)、肉類(豚ばら肉 or ポーク or ベーコン)、味付けは塩、こしょう、粉末のカツオだし。
- 2 フライパンに油少々を熱し、豆腐をすべり入れます。しばらくそのまま焦げ色がついてきたら豆腐を崩し、短冊切りの肉類を入れ、肉類の色が変わり豆腐と混ぜたら薄切りのゴーヤーを加えます。
- 3 味付けをして最後に卵を割り入れ、黄身をつぶしながら全身を混ぜてできあがりです。できたての熱々をいただきます。

## 夏場のお弁当対策

夏場は食べものがいたみやすい季節です。特にお弁当には気をつかいますよね。そこで今回は、夏場のお弁当対策を浅倉ユキさまより教わりたいと思います。

- ① アルコールや酢でお弁当箱をふき清めるといいでしょう。
- ② 豆腐やおからなどはいたみやすいので、お弁当にむきません。むかない食材を知っておきましょう。
- ③ 生野菜は切り口から雑菌が繁殖するので、トマトなどは切らずに丸ごと入れましょう。また、浅漬けなどは、生野菜をいたみにくする先人の知恵です。
- ④ 食材は高温調理したものの方がいたみにくいもの。暑くなってきてい配なときは、蒸したものより揚げたお弁当を入れるといいでしょう。
- ⑤ 夏場は梅干し、酢、スパイス、青じそ、わさび、辛子などを多用するといたみにくくなります。また、おにぎりは手でにぎらず、ラップの上にご飯をのせてにぎると雑菌が繁殖しにくくなります。
- ⑥ お弁当箱の上に保冷剤をのせてクロスで包むといいでしょう。



④ 今回登場の浅倉ユキさまは、ミヤコメールフレンズのおひとりです。肉、魚、卵、乳製品、砂糖、みりん、酒、だしを一切使わないベジタブル料理の教室「another～kitchen」(アナザー・キッチン)を主宰。通称「あな吉さん」です。上記の内容は、浅倉さまの著書「あな吉さんのゆるベジ“野菜100%!”お弁当教室」(河出書房新社)の中から教わりました。(ここには十得鍋も載っています。)

野菜大好きなあな吉さんのゆるベジライフ、中でも圧巻なのは、卵を使わないで作るノンエッグ・オムライス弁当です。使っていないのに使ったようにしか見えないなんて!!! 肉や魚など大好きな方も野菜をおいしく食べる方法満載の1冊かと思えます。

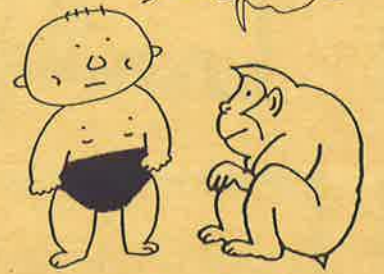
## ヒトとビタミンCの悲しい関係

動物は元来、ビタミンCをおざわざ食べ物から取らなくても自分の体の中で作り出すことができました。

しかし、ヒトは、進化していく過程の中で果実や野菜など豊富に食べられる環境にあったのでしょうか、体内で作り出す以上に外から入ってくるビタミンCの量が多くなりました。そのために、体の中で合成する必要がなくなり、その合成力が退化してしまったのです。

現在、体内でビタミンCを合成できないのは、ヒトとサルとモルモットだけといわれています。そして悲しいかな、今は(世界の限られた地域ではありますが)野菜や果物以外にも食べ物があふれかえっています。ですから、大昔のように本能的選択によって野菜や果物を取り、知らない間にビタミンCも取っていた……という訳にはいなくなってきたのですね。気を許すと、他のものを食べています。ヒトとしての遺伝子的能力と、食環境とのギャップが大きいんです。現在という時代は、だからこそ「考えて食べる」必要性が出てきたのです。ビタミンCひとつで、こんなことも見えてくるんですね。

!? 退化!?



～ゴッヤー大好き!～より

### Miyaco Mail・掲示板 No. 68 2009夏号

今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。里野菜編 第2弾でした。毎日たっぷり里野菜を食べるのは少し大変かも知れませんが、あな吉さんのアイデアや先人の知恵を学んで、考えて食べるヒトになりたいと思っています。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。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、心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HP: 健康管理に役立つ食品事典: <http://www.shokuhinjiten.com/>  
 ゴッヤー大好き!: <http://www.bitby-bit.com/~gohyah/index.html>

◎Miyacoのホームページで「工場見学」ができるようになりました。気になる方はぜひのぞいてみてください。

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](mailto:info@miyazaki-SS.CO.JP)  
<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>