

16.11/15

週末のごとくお祝い

本日の野菜&果物

ほうれん草	鎌倉	大平さん	玉ねぎ	北海道	内海さん
エリンギ	新潟	山中さん	ヤーコン	奈良	山村さん
ブロッコリー	新潟	田中さん	キュウイフルーツ	秦野	松浦さん

本日の野菜・果物は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

月日の経つのは早いもので今年も残すところ 50 日少しとなりました。正月気分はまだまだ早いですが、街はいつのまにやらクリスマスモード。これから年末にかけて何かと気ぜわしい季節を迎え、体調も崩しやすくなります。皆さん、体調管理には充分ご注意ください。

さて、本日はヤーコンのお届けです。ヤーコン芋の原産地は南米アンデス高地と言われ、その昔より薬などに頼らず健康を維持できるとされた、たいへん魅力的な野菜です。

ヤーコンは抗酸化物質のポリフェノール（クロロゲン酸）を豊富に含んでおり、血糖値の上昇を制御する成分があることもわかりました。また、ヤーコンの天然の糖分は血液中の脂質改善と腸を元気にし、便秘解消効果がある格好の食べ物であることも明らかになりました。正に医食同源、今風に言えば横綱級のファイトケミカルを持った野菜と言えます。

ヤーコンは皮をむかず、スポンジやたわしで洗い、生で食べると糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの予防に良いとされています。皮をむいた場合は皮は捨てずにきんぴらにさせていただくとポリフェノールも有効に摂取できます。

生で食べるのに適したヤーコンですが、煮崩れしにくいので煮物料理にも向いています。寒い夜に暖かいヤーコンカレーなどはいかがですか。ヤーコンは水溶性植物繊維を多く含み、抗酸化作用は加熱すると効果を発揮しますので煮汁も同時に摂取できるカレーはお勧めです。

また、ヤーコンのはさみ揚げなど、揚げ物でいただいても美味しいです。そんな健康野菜のヤーコンですが、「アク」という欠点もありますので、1分ぐらい水又は酢水にさらし、あく抜きをして調理するのがヤーコンをより一層美味しく食べるコツですが、浸け過ぎるとオリゴ糖が流出しますので御注意下さい。

ところでジョージ、などと、またまた昭和のギャグでお邪魔します。先週「真いか」の不漁をお伝え致したのですが、先日ラジオから北海道近海の国産鯖の水揚げ量が例年の 1/7 位に減ったというニュースが流れてきました。う～ん、ショック、サバもイカも吾輩のでえー好物なのです～！何と悲しく殺生な情報です。これらの事は一時の事で、イカもさばも回復する…と信じたいですね。真いかだけにま・いいか…などとは決してならないように！

11/22 お届け予定

11/29 お届け予定

小松菜・長葱・里芋・シメジ
人参・南瓜 1/4・りんご

ほうれん草・大根・舞茸・ブロッコリー
白菜 1/2・みかん・お楽しみ