

18.5/30

# 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&果物

じゃが芋(西豊)	長崎	酒井さん	ほうれん草	奈良	山村さん
いんげん	鎌倉	大平さん	ズッキーニ	熊本	中井さん
アムスメロン	長崎	小田原さん			

メロンは殺菌2回/殺虫1回、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

すっかり陽が長くなり、気分もつゆを通り越し夏模様の今日この頃ですが、これから梅雨を迎えるのですよね。湿気が多くなり、蒸し暑くなる季節です。みなさ〜ん、体調管理には十分ご注意くださいね〜♪PM2.5にもご注意くださいね〜!

本日は大平さん作「いんげん」のお届けです。地場では絹さや・ソラマメ・スナップエンドウなどの豆類は終了しましたが、これからはいんげん・枝豆などの収穫が本格的になります。いんげんも一年中お目にかかれる野菜となりましたが、関西方面では年に3回収穫されることから「三度豆」とも呼ばれていますが、一年中お目にかかれるようになったも「三度豆」と呼ばれているのでしょうかね…?

少し「いんげん」雑学を…いんげんの原産地は中南米といわれ、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝えられました。日本へは江戸時代に隠元禅師によって伝えられたことからこの名がついたといわれています。日本に伝わった当時は、さやの中の豆だけを食べていたようです。現在のようなさやごと食べるさやいんげんは、幕末に伝わった品種が分化したもののようです。「さやいんげん」という呼び名もその当時の名残でしょうかね。

いんげんに「つるなし」「つるあり」の栽培方法や、いろいろな品種がありますが、主に、どじょういんげん、サーベルいんげん、平さやいんげん、モロッコいんげんなどがあります。皆様おなじみの「どじょういんげん」は丸さやで長さは20センチ強。名前の由来は、形がどじょうに似ているからだとか…味は独特の風味で最も一般的な品種です。

いんげんの栄養価はといいますと、βカロチンやビタミンB群を豊富に含む緑黄色野菜です。βカロチンは体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があるといわれています。さらに、βカロチンそのものも活性酸素の害を防いでくれるのでガン予防に効果があります。油と一緒に摂ると吸収率が上がるので、炒めものや揚げ物がオススメです。ビタミンB1は神経を安定させ、イライラを防止する効果があり、ビタミンB2は脂肪の代謝を助けるため、肥満防止やコレステロール値の低下などの効果が期待できます。いんげん、結構な優れものです。食は命・元気の素、いんげんをたくさん食べましょう…!!

6/6お届け予定

小松菜・アスパラ・ブロッコリー  
トマト・キュウリ・人参

6/13お届け予定

きゅうり・なす・玉ねぎ  
サクランボ