

地元で作られた新鮮な野菜は、輸送に時間がかからないため、新鮮でよりおいしく食べられます。市内で作付面積の大きいなす、きゅうり、スイートコーン、枝豆、トマトなどは身近に手に入るうえに、県内有数の農産地である本庄産の野菜は非常に上質。直売所ではもちろん、スーパーなどに設置されている地元産野菜のコーナーでも購入できるため、鮮度、品質、味を求めて、地元産の夏野菜を食べることがおすすめです。

旬の野菜は一番おいしい時期に安く購入できる

野菜の価格は需要と供給のバランスで変動するため、収穫の多い時期には値段が安くなります。だから、価格の変動を見ることが、収穫量の状況がわかるとともに、野菜が一番おいしい時期の判断基準となります。

野菜作りに心を込めて

本庄農業女子が語る夏野菜生産のこだわり

地元の農業を身近に感じてもらうと平成28年夏に立ち上がった有志農業グループ「本庄農業女子」。農業関連イベントへの出店、食育活動、収穫体験、農場見学勉強会など、農業を盛り上げようと日々活動しています。



牧野 涼子さん (児玉町塩谷)

主にゴーヤを作っています。栽培では、蜂に花粉を運んでもらう自然受粉だけでなく、早い時期から出荷できるように人工授粉も行っています。これにより、確実に実をつけさせることができ、多くのゴーヤを収穫できています。たくさん収穫できれば嬉しいし、初収穫のときは喜びもひとしお。ゴーヤはビニールハウスのパイプ部分にネットを掛けてつたを這わせるのですが、意外にもゴーヤのトンネルは青臭くなく、トロピカルな香りがして、栽培の楽しみも感じています。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、夏に必要なビタミンを摂取するのにとても便利。「ゴーヤは苦くて苦手」という人もいますが、オイルや塩のみで苦味は緩和されるので、色々な調理法を試してみたいですね。



島田 若葉さん (児玉町長沖)

市内の農家で従業員として働いています。今の時期はナス、玉ねぎの栽培をメインに行っています。ナスは、土づくりで堆肥と同時にアミノ酸を撒くことで生育を促進し、うまみのあるなす作りをしています。アミノ酸の効果により悪天候時にも光合成が促進され、収穫量の安定にもつながっています。そうした工夫のほか、なすを一本取ったら葉っぱを一枚切り、風通しを良くして日によく当てるなど、細やかな管理を心掛けています。そうした管理によって傷がないものがたくさん取れると喜びを感じられます。また、夏の早朝は空気がひんやりと気持ちよく、早朝の作業はワクワクします。これからの暑い季節、なすは身体を冷やす効果もあるので、夏バテ防止のためにもたくさん食べてほしいと思います。

野菜の摂取量は減少傾向

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から成人一人当たり350g以上の野菜を摂取することを目標に掲げていますが、どの年代でもその量を達成している世代はなく、特に20、30代では、その摂取量の少なさが顕著です。

野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は、体内で十分な量を生成できないため、食物から摂取する必要があります。ですが、野菜の必要性は自覚していても、意識をしなければ十分な野菜を摂取することは難しいものです。

孤食が進む現代では、どうしても好きなものばかりを食に取り入れがち。普段外食の多い人は、脂質の多い食事を避け、野菜の多いものを選択する。家で料理をする人は、手間がかからず簡単に作れる野菜料理を必ず一品作るなど、そういった日々の積み重ねが大切です。

始めよう 野菜のある暮らし

日々の食事がインスタント食品や肉食に偏りがちな、と認識のある方は、一度野菜をふんだんに使った食事を取り入れてみてはどうでしょうか。そうした身体にやさしい食事で満足感を得られると、どこか充実感のようなものを得られるはず。こうした食事が習慣化したとき、おのずと健康的な身体を手に入れることができます。

激しい運動や極端な食事制限はハードルが高いですが、夏野菜を食の中心に取り入れた食生活は、それらに比べ取り組みやすい健康づくり活動です。まずは目の前の暑い夏を乗り切るため、夏野菜レシピを取り入れた食生活を意識し、夏を健やかに過ごしてみましょ。そして、徐々に一回の食事の中の野菜の比率を増やしていく、それを習慣にしていく。そんな野菜のある暮らしを送って、健康な身体づくりをしてみませんか。

本庄農業女子おすすめ！ 野菜ソムリエが教える夏を乗り切るお手軽メニュー ゴーヤとツナのまろやかサラダ



<調理方法>

- ①ゴーヤを縦半分に切り、ワタをスプーンなどでくりぬいて、2～3mmにスライスする
- ②スライスしたゴーヤに塩(小さじ1/4～1杯)をまぶして少し置き、出てきた水分を絞る
- ③②のゴーヤにツナ缶(オイルごと)、塩こしょう(適量)、マヨネーズ(適量)を入れて和える

MEMO

ゴーヤを切る、絞る、混ぜると、行程がシンプルなので、料理が苦手な人も簡単に作れます。苦味が苦手な人は、少し薄めにゴーヤをスライスすることで、苦味を抑えられます。作り置きも可能で、少し時間が経つと苦味も減ります。夏にやさしい簡単メニューです。

全国に本庄野菜の魅力を発信

本庄野菜を トップセールス

5月15日、本庄市長、JA埼玉ひびきの農業協同組合長、埼玉県本庄農林振興センター所長が、東京都中央卸売市場大田市場を訪れ、最盛期を迎えたきゅうりをはじめとする本庄野菜の魅力をPR。本庄きゅうりの試食ブースに集まった方々からは、「みずみずしくておいしい」「きゅうりが苦手だったけど好きになった」「青臭さがなくてさっぱりしている」など好評を得られました。



きゅうりの試食の様子。来場者だけでなく市場関係者からも好評を得た



健康のために食卓に野菜を

毎日野菜を食べて習慣に