

「農 is Life , 農 with Music」

古川農園 古川雅英さん

私にとって「農」とは「生活」することであり、「人生」そのもの。そして、人の「命」を支えているのだという誇りと責任感を持って農業に取り組んでいます。

様々な方法で情報発信し、皆様にもっと「農」を身近に感じてもらいたい。「楽しくなければ農業じゃない！」そんな思いで農業のPRソングを自ら作詞・作曲し、歌う農人(のうと)として活動しています。

大阪なす

富田林市を中心とした南河内地域でハウス栽培されている「大阪なす」というナスを、古川農園では栽培しています。「大阪なす」は春から夏にかけて収穫するため、秋に種を播きます。ナスは連作障害が出やすい作物で、同じ土地で何年も作っていると生育が悪くなります。それを防ぐために耐病性のある台木で接木(つぎき)という技術を用いて苗を作ります。小さな鉢から大きな鉢へと植え替えて徐々に苗を大きくし、ビニールを何重にも被せて寒い冬を越します。「大阪なす」は夜冷え込むことで色艶の良いナスができます。また、ひとつひとつ人の手によって受粉作業することで、ボリュームがあっても種が入らず果肉は真っ白で柔らかい極上のナスができます。

ナスは繊維が縦に走っているので、輪切りではなく縦に半分に切り多めの油で両面を焼いて「大阪なすのステーキ」として食感を味わってほしいです。また、直火で皮が黒こげになるまで焼いて皮をむき、鯉節をふりかけ生姜醤油で食べる焼きナスは絶品です。

大阪なすでみそ

様々な技術を用いて栽培され「なにわ特産品」にも選定されている「大阪なす」ですが、これまで主に市場にばかり出荷されてきました。最近では「地産地消」などの取り組みで、地元の直売所やスーパーなどでも手軽に地元産のナスが買えるようになってきました。しかし、単に「ナス大阪産」と表記されたり、品種の名前である「千両なす」が使われたりと「大阪なす」としての知名度は低くて、消費者には馴染みが薄く浸透していませんでした。

古川農園ではもっと多くの方に「大阪なす」の美味しさを知ってもらいたいという思いで、HNSと共に「大阪なすでみそ」という商品を共同開発しました。さらに「大阪なすで(ちよい辛)みそ」も加わって、大阪産



(もん)の特産品として徐々にですが広がりをみせています。

農業の魅力

農業で何が正しいということはありません。自らの成長が農業の成長につながり、新しい農業のカタチを創っていくものだと思っています。農業はただ野菜などを生産するだけではなくなってきました。これまで自分が出来ること、思いついたことは全てやる！という信念でやってきました。その上で自分では出来ないことをやってくれる人との出会いが、さらに自分の可能性を広げてくれるのだと思います。しかし、農業の根本は生産すること。様々な可能性を模索しつつ、決して生産が疎かになってはいけません。多くの人に喜んでもらえるような野菜や商品を作るために、日々少しずつ成長しながら楽しく農業を続けていきたいです。



グリンピース

青豌豆



旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

エンドウの若い未熟な種子がグリンピースです。グリンピースは別名「むき実えんどう」とも言います。18世紀以降、ヨーロッパでグリンピース用の品種が改良され、日本へは明治初期に導入されました。

日本での産地は、鹿児島県や千葉県、福島県といった地域になります。市場へ出回っているものは大抵、加工されていて、主に冷凍されたものや水煮缶詰といったものになっています。旬は3月から6月にかけてで、サラダやスープ、炒め物や炊き込みご飯といったものに利用されます。

栄養と機能

食品名	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	γ-トコフェロール	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	パントテン酸	食物繊維
グリンピース	340	23	1.7	410	2.6	0.39	0.16	2.7	0.63	7.7
えだまめ	590	58	2.7	240	6.5	0.31	0.15	1.6	0.53	5.0
そらまめ	440	22	2.3	240	1.3	0.30	0.20	1.5	0.46	2.6
さやいんげん	260	48	0.7	520	0.4	0.06	0.11	0.6	0.17	2.4
さやえんどう	200	35	0.9	560	0.2	0.15	0.11	0.8	0.56	3.0
スナップえんどう	160	32	0.6	400	0.1	0.13	0.09	0.7	0.22	2.5

豆類であるグリンピースは良質なたんぱく質を含んでいます。穀類で不足する必須アミノ酸のリシンを補ってくれます。血圧を正常に維持するカリウム、骨を作るカルシウム、ヘモグロビンの原料となる鉄を豊富に含んでいます。脂溶性ビタミンでは、活性酸素を除去しガンを予防するといわれるβ-カロテンをピーマンと同程度に含んでいます。トコフェロールについては、α型が穀類を始め多くの食材に含まれるビタミンEとして知られていますが、豆類はγ-トコフェロールが主要なビタミンEとなっています。

水溶性ビタミンについては、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜健康維持を助けるビタミンB₁や皮膚粘膜の健康維持を助けるビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸が含まれています。生のグリンピースはビタミンCをキャベツと同程度に含んでいます。缶詰のものでは0となります。

食物繊維を除くと、グリンピースに特異的に含まれる機能性成分は現在のところ知られていません。その食物繊維は、豆類の中ではトップクラスの含有量です。食物繊維は便秘解消のほか、コレステロールを排出して動脈硬化を予防します。また、糖の吸収を緩慢にすることで、食後の急激な血糖値の上昇を防いでくれます。

グリンピースの選び方と保存方法

グリンピースの旬は初夏です。さやつきなら、さやがみずみずしく、中の豆の粒の大きさが平均しているものを選びましょう。グリンピースを紙に包んでポリ袋に入れ、5~6度で冷蔵保存します。保存期間は、冷蔵庫で2~3日(生)・冷凍庫では3ヶ月(塩茹で)です。



グリーンピースと春キャベツの煮物

HNS 食育こども栄養部
西村 友

少し意外な組み合わせかもしれませんが、結構合います。
旬の春野菜の香りを楽しみましょう。



材料 (3人分)

グリーンピース(正味) …… 150g
春キャベツ …… 1/4 個(250g)
ベーコン …… 40g
だし汁 …… 1.2 カップ(240cc)
砂糖 …… 大さじ 1(9g)
しょうゆ …… 大さじ 1(18g)
サラダ油 …… 小さじ 1(4g)

作り方

1. 春キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。グリーンピースはさやから出しておく。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。香りが出てきたら春キャベツを入れ、軽く炒めたらだし汁とグリーンピースを入れる。
3. 沸騰したら砂糖、しょうゆを加え、弱火で10分くらい煮る。

栄養価 (1人分)

エネルギー …… 124.3kcal
たんぱく質 …… 7.5g
脂質 …… 3.9g
炭水化物 …… 15.9g
食塩 …… 1.4g

MEMO

- 春キャベツはレタスや白菜に変えても OK! その時の旬の野菜でアレンジできます。

Information

日本ビューティーヘルス協会(運営: 栄養コンサルタント社)認定
「美容栄養学専門士」資格認定講座説明会のご案内

女性にとって「美」は永遠のテーマです。女性なら誰でも年齢に関係なく、より美しく、より若々しくいたいと願っています。その美を追及するために多くの女性は様々な努力を続けています。

カラダは食事によって作られ、維持され生命活動を営んでいます。その栄養学とりわけ美容栄養学を学ぶことによって、内面からの真の美しさを生成・維持・継続していくことが可能となります。また美容栄養学を習得することで新たな仕事を得たり、ご自身のお仕事を更に極めることが可能です。外食産業、美容業界、芸能・・・と美容栄養学は様々な分野と関連していきます。美容師やエステティシャン、メイキャップアーティスト、スポーツ、調理師など美に関連するお仕事をされていれば、その専門職に更に磨きをかけることになるでしょう。(東京会場については <http://eiyo-c.com/lecture.html> をご覧ください)

詳しくは <http://eiyo-c.com/index.html> をご覧ください。

大阪会場

会場: 健康栄養支援センター(HNS キッチンスタジオ) 2階 研修室
大阪市鶴見区放出東 3-14-12

日時: 2014年5月23日(金) 18:30~20:15 受付 18:15~

参加費: 無料 ※事前申し込み要

〆切: 2014年5月20日(火)

BFA ビューティーフードアドバイザー
BFS ビューティーフードスペシャリスト
BFD ビューティーフードプロフェッショナル



活動報告

- 3/6・13 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
4/3・17
- 3/15 一般社団法人 健康栄養支援センター新社屋(HNS キッチンスタジオ)の内覧会開催
- 3/16 栄養士支援講座「プロに習う魚のおろし方、魚の選び方」(HNS キッチンスタジオ)を開催
- 3/20 明治安田生命火災相互会社主催: 美容栄養学講演会「カラダの中の美しくなるしくみ 抗酸化&抗糖化」(綾部市商工会議所)に講師を派遣
- 3/21 お試しクッキング 栄養クッキング教室「万能薬 ショウガのパワー」(HNS キッチンスタジオ)を開催
- 3/30 美容栄養講座「香り美人×ツヤ美人」～食事で磨くインナービューティー～(大阪市総合生涯学習センター)を開催
- 4/12 栄養士のお茶会 in HNS カフェ(HNS キッチンスタジオ)を開催
- 4/26 NPO 食の安全と安心を科学する会主催: 食の安全・食肉まつり(福島区民センター)に参加
- 4/26 講師養成ガイダンスを開催(大阪市総合生涯学習センター)



プロに習う魚のおろし方、魚の選び方



お試しクッキング

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社) 健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒538-0044

大阪市鶴見区放出東3丁目14-12

TEL 06-6180-5738

FAX 06-6180-5748

E-mail nutrition@hns-japan.com



(一社)健康栄養支援センター
は大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。