



食を、農をもっと身近に

NPO 法人おもしろ農業代表 片桐新之介

「食の画一化」への危機感

飲食業や第一次産業関連商品開発のコンサルとして活動する一方で、第一次産業の担い手不足を解消するため、NPO 法人農家のこせがれネットワーク関西地区の幹事長として第一次産業担い手の発掘と支援取り組みを行っています。NPO 法人おもしろ農業代表として、農業体験ツアー、貸農園プロデュース、農家と消費者のつながりづくりに取り組んでおります。

百貨店にいた時代、お客様は「安全、安心な食材」を求めるのですが、一方で、無農薬や天然物は無条件にいい(美味しい)と感じていることに疑問を抱きました。また一方、限られた種類の食材しか知らない(食べない)こと、そして四季にかかわらず、料理しやすい食材を購入する人が年々多くなることに危機感を感じていました(たとえば、アジや鯖は食べてもウオゼやイシモチあたりになると「知らない」、真夏でも「ブリの切り身」を求める、という様子)。日本は野菜も魚も肉もたくさんの素晴らしい食材があります。その旬の時期に合わせ、様々なものを食べて欲しいのですが、そういった観点より「手間のかからない」ことがいとされる風潮が強くなることに危機感を覚えておりました。

「食の画一化」への危機感

多くの方が取り組んでいる「食育」ですが、私は今こそ「大人への食育」が必要になると思っております。でもそれを声高に叫んでもなかなか大人は変わりません。そこで私が思っているキーワードは「楽しく」です。NPO 法人おもしろ農業でゆる〜い農業体験会や食のイベント(最近では大阪のお米と大阪の卵でのOTKG(大阪たまごかけごはん)イベントを開催しました)、漁船に乗るイベントを毎年開催している狙いはそこにあります。あくまで入口は入りやすく、門戸は広く。「食べる楽しみ」「食材の素晴らしさ」「漁業、農業の魅力」を少しずついいので理解してもらえればと思っております。その小さな一歩が、いずれ大きなつながりとなって、食・農(漁も林業も)を大切にすることになると信じています。同時に、各地域の家庭に伝わる伝統食を守るために活動している



「日本の伝統食を考える会」会員として、魚料理の講師や講演を努めつつ、全国の「古くからの家庭の味」をアーカイブ(記録)していけないかと思っております。栄養学的にも多くの知恵が隠されている家庭の伝統食。ぜひ HNS の皆様とも取り組んでいけないかと考えております。

経歴: 1977 年東京生まれ。2001 年、株式会社阪急百貨店入社。阪急百貨店支店にて和洋酒売り場を 2 年半、鮮魚売り場を 5 年、経営企画部門・システム企画室にて 4 年間勤務後、飲食店コンサルとして独立。利酒師、焼酎利酒師(2004~)、農商工連携プランナー(2011 年~) 2011 年より「なにわ名物開発研究会」という商品開発、飲食業を中心とした中小企業の異業種ネットワークの会に参加。また 2012 年より大阪の様々な社会的課題に立ち向かう実践者のネットワーク「大阪を変える 100 人会議」発足、運営に尽力。



かぶら

蕪

寒さが厳しくなると甘味が増えて美味しくなるかぶら。くせのないかぶらは和風でも洋風でも様々な料理で活躍します。関西では葉に丸味があり表面がつるりとした和種かぶらが多く、やわらかい葉もおいしくいただけます。

きめが細かく甘味のあるあぶらは、肩が盛り上がっていてふっくらと丸味があります。また色白でツヤのあるものを選びましょう。かぶらは皮ごと食べられますが、皮がしっかりしているので煮物にするときは厚めに皮を剥くと、火の通り具合が均一になり煮崩れを防げます。

江戸時代の文献にも登場する**天王寺蕪**。僧坊の食材として栽培され、天王寺村の名物として全国に知られていました。天王寺に来ていた僧侶があまりのおいしさに種を持ち帰り蒔いてみたら、かぶらより葉がそだち、それが“野沢菜”となったという話もあります。天王寺蕪は日本最古の和種かぶらとされ、かぶら自体が土の上に浮き上がったように成長するので“浮

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
かぶら												



き蕪”とも呼ばれます。形は扁平、肉質はきめ細やかで甘味があり香もよい、まるで柿のようです。生でサラダに、また漬物にも。素焼きにして味噌田楽も。煮物にしても荷崩れしにくいのが特徴です。

なにわの伝統野菜として復活した天王子蕪、プランターでも育ちますのでチャレンジしてみても

栄養と機能

食品名	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	β-カロテン当量	α-トコフェロール	ビタミンK	葉酸	ビタミンC	食物繊維
	(mg)				(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	
蕪	280	24	8	0.3	0	0.0	0	48	19	1.5
大根	230	24	10	0.2	0	0.0	0	34	12	1.4
蕪の葉	330	250	25	2.1	2800	3.1	340	110	82	2.9
大根の葉	400	260	22	3.1	3900	3.8	270	140	53	4.0
ほうれん草	690	49	69	2.0	4200	2.1	270	210	35	2.8

一般に蕪は葉がついた状態で販売されています。これは私たち消費者にとってたいへん嬉しいことです。実は蕪の葉っぱってとっても栄養豊富なのです。ミネラル類では血圧を正常に維持するカリウム、骨を作るカルシウム、カルシウムと共に骨の健康に必要なマグネシウム、ヘモグロビンの原料となる鉄を多く含んでいます。活性酸素を除去する抗酸化ビタミンであるβ-カロテンやトコフェロール、ビタミンCも多く含まれています。大根の葉より多く含まれているビタミンKは血液凝固に必要な因子として知られていますが、骨密度を維持し骨折予防に有効性も認められています。葉酸は造血に必要な因子です。また、葉酸不足が胎児に障害をもたらす可能性があることから、妊婦の方に

400μg/日を摂取するように勧めています。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。葉に比べて根の部分は脂溶性ビタミンを含んでいません。カリウムは多いですが、他のミネラルや水溶性ビタミンは葉より少ないです。比較してみると、やはり葉っぱもしっかりと利用した方がいいことが分かります。

大根や蕪の根は強いβ-アミラーゼ活性を持っています。デンプンの消化の手助けをしてくれます。生の大根や蕪をおろすと辛味が生じます。これは酵素的作用によりイソチオシアネートが生成されるからです。イソチオシアネートは抗酸化、抗菌、発がん抑制、抗血栓、抗アレルギーなどの機能を持つことが知られています。



天王寺蕪の宝蒸し

京都聖母学院短期大学
佐伯 孝子

縁起のよい料理として祝いの膳によく用いられる宝蒸しを、煮物にしても荷崩れしにくい天王寺蕪で作ってみましょう。



材料 (4人分)

A

天王寺蕪(白蕪)	4個
エビ	3~4尾
貝柱	3~4個
卵白	1/3個
片栗粉	小さじ1
塩少々	
酒小さじ1	
シイタケ(石づき)	3~4枚分
青菜(蕪の葉)	2~3本

B

出汁	1.5カップ
薄口しょうゆ	大さじ1+1/2
みりん	小さじ2
しいたけ	3~4枚
銀杏	4個
水溶き片栗粉	少々
青菜(蕪の葉)	適宜

栄養価 (1人分)

エネルギー	…100kcal
たんぱく質	… 10.6 g
脂質	… 0.3 g
炭水化物	… 13.8 g
食塩	…2.0g

作り方

<下準備>

- ①青菜(蕪の葉)はさっと塩茹でし、2~3本をみじん切り、残りは食べやすい長さに切る。
- ②蕪は皮をむき、落ち着きがいいように底を少し切る。ラップに包んで電子レンジにかけてから(1個1分)、スプーンで器にくりぬく。くりぬいた部分はみじん切りにしておく。
- ③シイタケの石づきはみじん切り、笠の部分はうす切りにする。
- ④エビは背ワタを取り、殻をむく。

<作り方>

- ①A(石づき、青菜以外)を、フードカッターにかけ、みじん切りにする。切っておいた石づきと青菜、蕪を混ぜる。
- ②器にくり貫いた蕪に、①を詰め込み、ラップで包む。皿に乗せて電子レンジにかける。(1個3分、2個5分くらい)様子を見ながら時間を追加して加熱し、蕪が透き通り、具に火が入れば出来上がり。※汁が出てきたらあんに入れます。
- ③鍋にBを入れ加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に蕪と青菜を盛り、③のあんをかける。

MEMO

- ※ 中に入れる具材は、お好みで鶏ミンチと野菜に変えてもよい。またチーズやクリームシチューにして洋風あんをかけてもおいしい。
- ※ 蕪の皮やへたは、細かく切り、さっと熱湯をくぐらせ冷水にとります。水気を切って塩昆布と和えておくと即席漬けができます。

平成 26 年度 管理栄養士国家試験対策講座開講を **開講中** です。

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えします。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？ **お申込みは HNS のホームページから。**

講義のご案内

- 受講料：一般 ¥3,000/回 学生 ¥2,000/回 (栄養専門学校の卒業生には補助が出ます)
- 場所：天王寺区民センター(会議室)

1	基礎栄養学・生化学 終了	10月4日(土)	17:35~21:30
2	食べ物と健康 終了	10月18日(土)	13:05~17:00
3	応用栄養学・栄養教育論 終了	11月1日(土)	13:05~17:00
4	人体の構造と機能・疾病の成り立ち	11月16日(日)	17:35~21:30
5	社会・環境と健康	12月6日(土)	13:05~17:00
6	臨床栄養学	12月23日(祝)	9:40~17:00
7	公衆栄養学	1月17日(土)	13:05~17:00
8	給食経営管理論	1月24日(土)	13:05~17:00

活動報告

9/9	食育子ども栄養部講座：「子どもに食べさせたい朝ごはん」(健康栄養支援センター研修室)を開催 [平成 26 年度大阪市 NPO・市民活動企画助成事業]
9/13・10/11	住之江区子ども子育てプラザ主催：住之江児童クッキングに講師を派遣
9/19	東住吉区社会福祉協議会主催：講演会「知ってほしい子どもの食のこと」(東住吉区さわやかセンター)に講師を派遣
9/25・10/2,23	医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
9/25	野尻薬局(茨城県)主催：職員を対象とした講習会「生活習慣病と食事療法」に講師を派遣
9/27	大阪市立総合生涯学習センター主催：しきじカフェ「西のたぬきと東のきつね~比べてみよう西と東の食文化~」に講師を派遣
9/29	オリンピア鶴甲主催：調理実演付講習会「やっぱり気になるシニアの肥満と痩せ」に講師を派遣
10/3	関西テレビ「雨上がり食楽部」に出演「ユリ根」のお話 (放送日 11/8)
10/5	阿倍野区役所主催：講演会「知ってなっとく! 子どもの食物アレルギーの基本」に講師を派遣
10/7	食育子ども栄養部講座：「子どもを育てるバランス栄養食」(健康栄養支援センター研修室)を開催 [平成 26 年度大阪市 NPO・市民活動企画助成事業]
10/9	天王寺区社会福祉協議会主催：介護予防事業の講座に講師を派遣
10/20	毎日元気アップ新聞「風邪に負けない元気な体づくり」の記事を寄稿
10/29	枚方市主催：「こころの健康 からだの健康まつり 2014」に参加 SAT システムでの栄養指導
11/2	味覚狩りイベント：秋の欲張り三大体験~柿狩り&栄養学バランス講座(和泉市 辻井農園)を開催

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。