

新顔野菜農家 訪問

はじめは好きで作っていたハーブ類や西洋野菜。それが地元のフランス料理レストランのシェフの耳に入り、シェフの間で口コミで広がり、今では食材を求めて直接買い付けに来ます。



紀の川市在住
宮本園子さん (35才)



ズッキーニ

見かけはきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間。カロテン、ビタミンKが豊富で、低カロリーなのでたっぷり食べることができます。

これから旬を迎える ズッキーニ オススメ調理法

- 薄切りにしてベーコンと炒める。
- 縦半分に切って、塩コショウをして、フライパンでオリーブオイルをたらして蒸し焼きに。
- 輪切りにして、素揚げ、てんぷらに。
- さいころ状に切って、卵と混ぜてオムレツに。
- カレーなど、煮込み料理に。

食感がコリコリしているので、火を通し過ぎないように。火を入れすぎると柔らかくなります。



リーフレタスは、プランターでも育てやすい品種です。

心がけていることは、「珍しい、新しい、変わっているということだけでなく、同じ作るのなら、美味しいと思えるものを作ること」と話します。そして農薬も必要以外には使わない。

「好きで毎日観察しているんです。そしたら害虫だって、小さいうちに見つけられて手で退治できますよ」。宮本さんの新顔野菜には愛情がたっぷりこもっています。

新顔野菜に挑戦するのは難しいという人には「レストランなど外食した時に食べて美味しいと感じたら、使われている食材とか、調理方法とかいろいろ聞けばいいですよ」とアドバイスをいただきました。



ルッコラ (ロケット)

¥198

地中海沿岸やアフリカ北部の国々で古くから栽培されてきました。別名「ロケット」と呼ばれています。クレオパトラが美容のために好んで食したとも言われています。ビタミンCが非常に豊富で、ほうれん草の約4倍も含まれています。カルシウム含有量は、ピーマンの約7倍。酸化作用をもつβカロテンが豊富に含まれています。

ゴマ風味のある青菜。サラダはもちろん、おひたしにしても美味しい。

カラピーマン

¥298



赤と黄色のピーマン。青臭さがなくて生でもかじれる。ピーマン嫌いの人も食べれそう。

サラダやマリネなど、生で食べれば、加熱で栄養素が損失するのを防ぐことができます。一方、炒めたり、煮たりすると、かさが減り、たくさん食べることができ、カロテンの吸収がよくなります。ビタミンC、カロテンを多く含んでいます。

チコリ (アンディーブ)



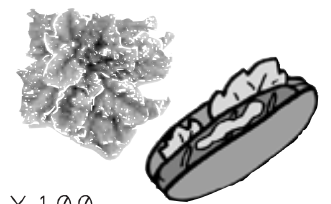
¥208



原産国はオランダ。「チコリ」はイギリス名。フランス名で「アンディーブ」とも呼ばれています。サラダや料理の飾りにもいい。ビタミン類やミネラル分の含有量も多く、特にビタミンAはレタスの8倍近くもあるといわれています。

ホワイトソースでグラタンにしました。ほろ苦さが少しあるけれど、シャキツとした歯ざわりがホワイトソースとベーコンと良くあって美味しい。

マスタードリーフ



¥100

名前のとおり、マスタードの味がします。サンドイッチにマスタードをぬる代わりに、これをサンドするとオシャレな感じになりそう。サラダに入れると大人のサラダに変身。そのまま食べるとかなり辛い。

価格は販売店により多少の差があります。目安としてください。

新顔野菜には、今までの野菜に比べ、栄養価の高いものが多くあります。年齢を重ねると食事の量もあまり食べられなくなってきました。同じ食べるのなら、少量でも栄養価の高いものをいただいて、日ごろの健康管理に役立ててください。そして、新しい野菜を食卓に取り入れることで、マンネリ解消。食事の会話ははずみずみ。