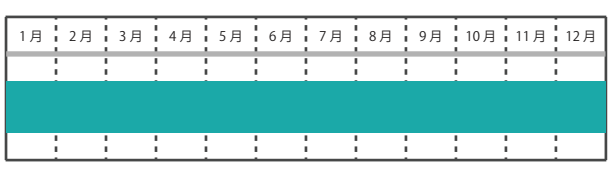
宜保農園の野菜（平成 25 年度）

落葵（学名：Basella rubra）

別名：豆腐菜、紫角叶

落葵在日语中称作「长生百药」。是一种富含镁、钙、锌、铜、维他命 A 叶酸等营养素的蔬菜。主要成分的镁是生菜的 8 倍，钙质是青椒的 6 倍，锌是韭菜的 2.5 倍，铜是卷心菜的 8 倍，叶酸、葉酸 24μg／100g、维他命 A1740μg／100g。有像海带一样的粘液，在日语中还有「云南百药」的别称。可以做成色拉，天妇罗，炒菜等等。

收穫時期

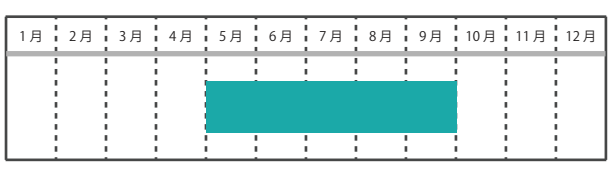


空心菜

別名：藤藤菜、蕹菜、通心菜、无心菜、瓮菜、空筒菜、竹叶菜，节节菜

收获期：4～9月
特长：常用于中华料理，炒空心菜等料理。是一种富含铁，钙，胡萝卜素，维他命 B1，B2，C 的夏令蔬菜。细长的叶子像菠菜一样柔软。茎很有嚼劲，口感非常好。
推荐的吃法：因为没有什么怪味，炒菜，凉菜，煲汤等各种料理里都可以用。

收穫時期

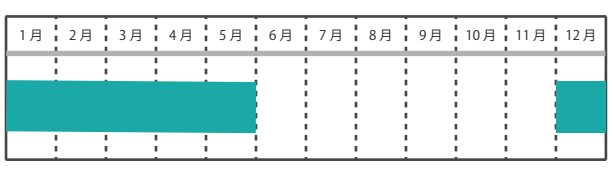


卷心菜

別名：洋白菜、圆白菜、包菜、包心菜

卷心菜的主要的营养成分是维他命 C，维他命 U，维他命 K，胡萝卜素，叶酸，钾，锌等。维他命 C 可以预防感冒，恢复疲劳并且对皮肤好。维他命 K 可以促进血液的凝固和促进骨骼的形成。

收穫時期

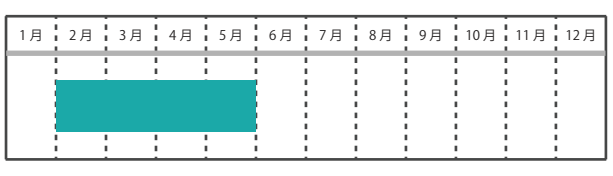


胡萝卜

別名：红萝卜

胡萝卜里含有大量的胡萝卜素，β－胡萝卜素有抗癌作用和增强免疫力的作用。而且还可以在体内转换成维他命 A，可以维持头发的健康，维持视力，维持皮肤和粘膜的健康，并且还可以保护咽喉，肺等呼吸系统。和油分非常配，使用炸，炒，用黄油煎等调理方式可以增加维他命 A 的吸收效率。

收穫時期

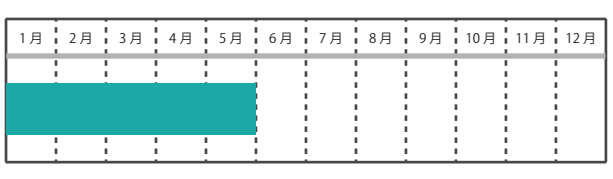


红凤菜

別名：红菜、补血菜（台湾）、木耳菜、血皮菜

加热后会出粘液是一大特征，富含大量的多酚，在台湾被称为「补血菜」可以治疗贫血和让血液变的干净。富含维他命 B2，维他命 A，铁，紫红色的色素还被作为食品的天然色素来使用。

收穫時期

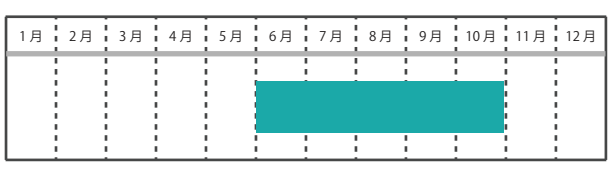


丝瓜

別名：胜瓜、菜瓜

可以从果实获得纤维所以被称为丝瓜。果为夏季蔬菜，所含各类营养在瓜类食物中较高，所含皂甙类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等物质具有一定的特殊作用。里面的纤维可代替海绵用作洗刷灶具及家具。不可生吃，还可供药用，有清凉、利尿、活血、通经、解毒之效，还有抗过敏、美容之效。

收穫時期

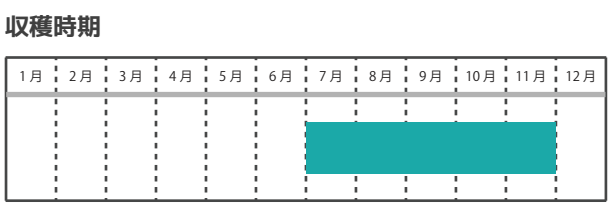


冬瓜（学名：Benincasa pruriens）

別名：东瓜

果实里，96% 是水分，基本上没有味道。经常使用煮，煲汤，淋汁等用其他的手段来调味。广东料理里经常被中间挖空填上鱼，火腿，香菇和高汤，然后蒸，做成称为冬瓜盅的宴会料理。

收穫時期

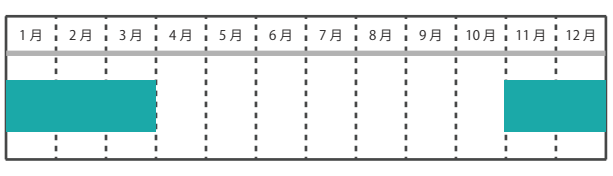


冬瓜（学名：Benincasa pruriens）

別名：架豆、芸豆、刀豆、扁豆

四季豆里的豆里富含的蛋白质，这个蛋白质里含有丰富的必需氨基酸，比如赖氨酸，天冬氨酸等。具有恢复疲劳，修复身体组织，修复皮肤等效果。
而且四季豆里富含的β－胡萝卜素有抗癌作用和增强免疫力的作用。维他命 C 具有合成胶原蛋白，强化免疫力，预防感冒的作用。食物纤维具有促进排便，降低胆固醇的作用。

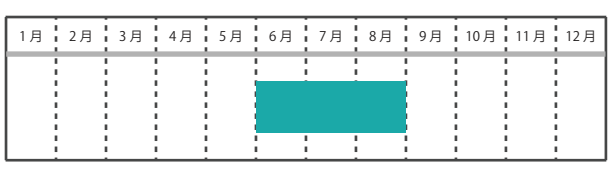
收穫時期



长蒴黄麻（学名：Corchorus olitorius）

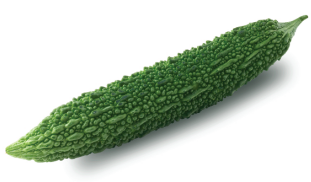
长蒴黄麻富含维他命和微量元素，是营养价值非常高的蔬菜。据说日本是在 1980 年代引进的。夏天带叶子的蔬菜收获比较少的时期非常被重视。营养价值非常的高，富含大量的胡萝卜素，维他命 B2，维他命 C，钾，钙等营养素。切碎叶子会流出粘液是特征。这个粘液中富含水溶性食物纤维。
食物纤维具有降低胆固醇的作用，并且有改善便秘，抑制血糖值的上升，保护胃粘膜的作用。

收穫時期



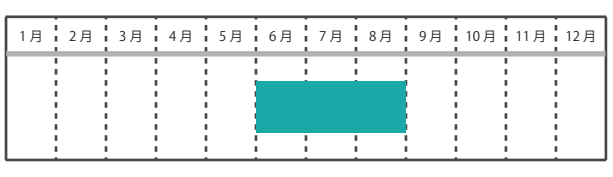
苦瓜

別名：凉瓜



苦瓜是冲绳代表性的夏令蔬菜。炒苦瓜已经是冲绳料理中不可缺少的料理了。现在一年中任何时候都可以收获。富含加热之后也不容易受到破坏的维他命 C，量是柠檬的 4 倍。对皮肤的保养，疲劳恢复，预防感冒等有效果。果皮里富含的苦味成分木鳖子酸有刺激肠胃，增进食物的效果。可以防止夏天的疲劳。

收穫時期

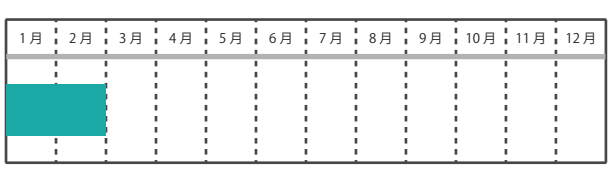


茼蒿（学名：Chrysanthemum coronarium）

別名：同蒿，蓬蒿，蒿菜，菊花菜、塘蒿、蒿子杆

含有独特香味的叶子和茎被用来食用。富含维他命，钙，叶绿素。经常被作为寿喜锅，河豚火锅等火锅料理的材料来食用。另外生的也可以被当作色拉的材料。作为天妇罗的材料也被大家所喜爱。荞麦乌冬店里已经是不可缺的菜单之一。时令是 11 月到 3 月。

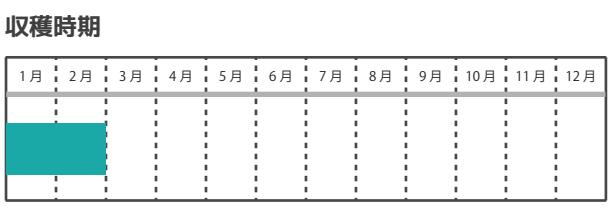
收穫時期



马铃薯

別名：土豆，洋芋，洋山芋

收穫時期

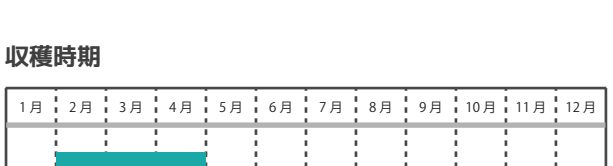


蛋黄果（学名：Lucuma nervosa）

別名：狮头果、蛋果、桃榄、仙桃

原产地是墨西哥到中央美洲大陆一带。甜，口感很粉，水分少。像白煮蛋的蛋黄的口感而得名。

收穫時期



秋葵（学名：Abelmoschus esculentus）

別名：金秋葵、黄秋葵、羊角豆、咖啡黄葵、毛茄

原产地是非洲，日本虽然是明治时代引进的但是普及是要一直到昭和 50 年（1975 年）之后才在全国普及开来。冲绳以外，鹿儿岛，宫崎，高知等地也有栽培。

收穫時期

韭菜

別名：韭，山韭，长生韭，丰本，扁菜，懒人菜，草钟乳，起阳草，韭芽

生长在中国北部一直到蒙古，西伯利亚的 Allium ramosum是原种。现在被认为3000年前改良为栽培种。中国，韩国料理经常使用。

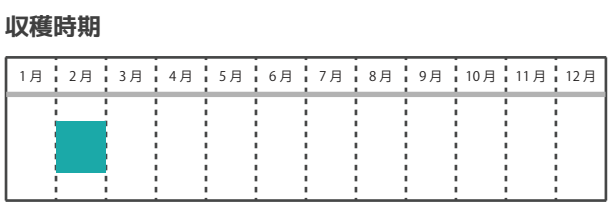
收穫時期

西蓝花（学名：Brassica oleracea var. italica）

別名：绿花菜、绿菜花，青花菜、美国花菜

富含维他命 B，维他命 C，胡萝卜素和铁分。日本一般是水煮后沾蛋黄酱等调味料来吃的。在欧美把生的西兰花当作色拉的材料来的地方也不少。可以作为汤，浓汤，炒菜。天妇罗的材料来使用。

收穫時期

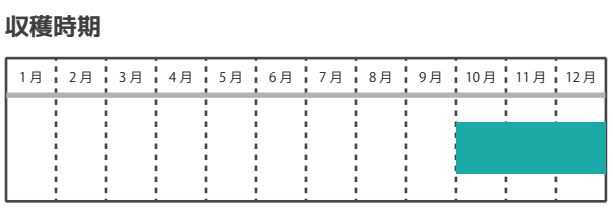


番木瓜（学名：Carica papaya），

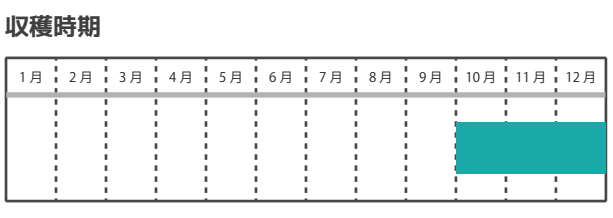
別名：木瓜，番瓜、万寿果、乳瓜 、石瓜、蓬生果

这里使用的是没有熟的青涩果实。在冲绳经常被用煮的调理方式来调理，可以是肉质变得柔软。
因为口味很清谈，所以适合炒菜，煲汤等手法。

收穫時期



萝卜

別名：白萝卜

收穫時期