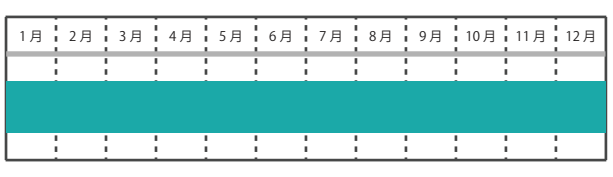
宜保農園の野菜（平成 25 年度）

長生百薬

【科名】 ツルムラサキ　【和名】 アカザカズラ　【別名】 オカワカメ （おかわかめ）

長生百薬（おかわかめ）は“ 百薬” と呼ばれるとおり、マグネシウム、 カルシウム、 亜鉛、 銅、 ビタミン A、葉酸などを豊富に含むスーパー野菜です。 主要成分のマグネシウムはレタスの 8 倍、 カルシウムはピーマンの 6 倍、亜鉛はニラの 2.5 倍、銅はキャベツの 8 倍、葉酸　24μg ／ 100g、②ビタミン A1740μg ／ 100g。ワカメのようなヌメリがあり、 別名「オカワカメ」 や「雲南百薬」 とも呼ばれています。 サラダ、 お浸し、天ぷら、 炒め物などに。

収穫時期

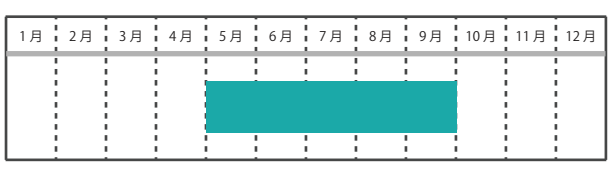


サラダエンサイ

ウンチェー／和名 ： えんさい／ヒルガオ科

収穫期：4 ～ 9 月。
特長：中華料理の定番、 青菜炒めなどに使われる。鉄分やカルシウム、 カロテン、 ビタミンB1、B2、Cを豊富に含む夏野菜。 細長い葉はほうれん草のように柔らかく、 茎はシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。
おすすめの食べ方：クセがないので、炒め物、和え物、汁物など、 様々な料理に。

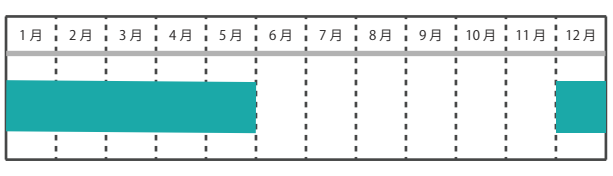
収穫時期



キャベツ

キャベツの主な栄養成分はビタミンC、 ビタミンU、ビタミンK、 カロテン、 葉酸、
カリウム、 亜鉛とたくさん含まれています。 ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、 肌荒れなどに効果があり、 ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。

収穫時期

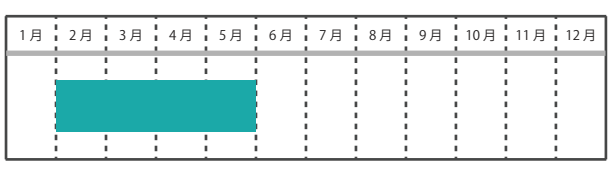


人参

セリ科ニンジン属

人参にはたくさんのカロテンが含まれています。β - タカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが､その他にも体内でビタミンAに変換され、 髪の健康維持や、 視力維持、 粘膜や皮膚の健康維持、そして､喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。 また、 油との相性がよく、 揚げ物や油炒め、 バターソテーなどのように、 共に摂取することでビタミン A の効果が増すそうです。

収穫時期

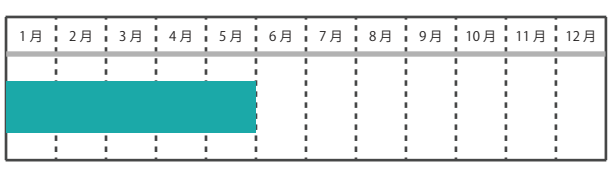


ハンダマ

【科名】 キク科　【属名】 サンシチソウ属

加熱するとヌメリが出るのが特徴でポリフェノールを多く含み、「血の葉」 として貧血を治し血をきれいにすると言われています。 ビタミンB2、 ビタミンA、鉄分を多く含んでおり、 赤紫色の色素は、 食材の天然色素として利用されています。

収穫時期

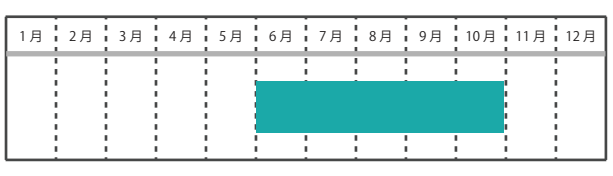


ヘチマ

インド原産のウリ科の一年草 / 糸瓜

果実から繊維が得られることからついた糸瓜（いとうり）で、これが後に「とうり」と訛った。「と」は『いろは歌』で「へ」と「ち」の間にあることから「へち間」の意で「へちま」と呼ばれるようになった。 今でも「糸瓜」 と書いて 「へちま」 と訓じる。
沖縄ではナーベーラーと呼ぶが、 一説によるとこれは“ なべあらい （鍋洗い）” に由来するという。

収穫時期

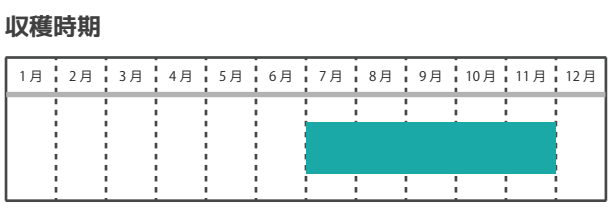


トウガン

ウリ科のつる性一年草

実は、 成分的にはほとんど (96%) が水分で、 味はほとんどなく、 煮物、 あんかけ、 酢の物、 スープ、蒸し物などとして他の味を含ませる料理に用いられる。 広東料理では大きいまま、 中をくりぬいて刻んだ魚介類、 中国ハム、 シイタケなどの具とスープを入れ、 全体を蒸した「冬瓜盅 （トンクワチョン）」 という宴会料理がある。

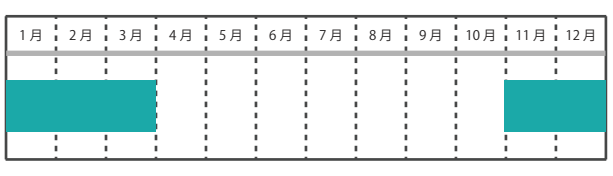
収穫時期



さやえんどう

さやいんげんの豆の部分に含まれているたんぱく質には、 必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果や、体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがある。
また、 さやいんげんに豊富に含まれる栄養素として、生体膜を守り、 がん細胞の増殖を抑制すると言われるβ（ベータ）−カロチン、 細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や、 免疫を強化し風邪を予防する働きがあるビタミンC、 便通を促し、 コ

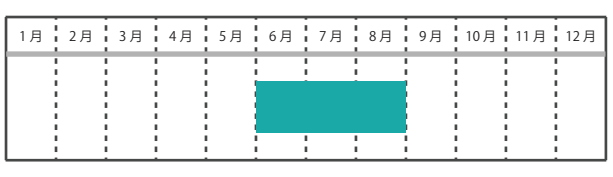
収穫時期



モロヘイヤ

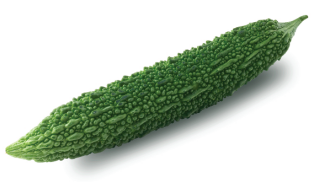
モロヘイヤはビタミン、 ミネラルを多量に含んでいて栄養価が高く、 クセのない味の野菜です。 日本には 1980 年頃に導入されたそうです。 葉もの野菜が不足しがちな夏場に長期間収穫できるため重宝する植物です。 栄養価が非常に高く、カロテンやビタミンB2、ビタミンC、 カリウム、 カルシウムなどを大変豊富に含んでいます。 葉を刻むと独特の粘り （ムチン） が出てくるのが特徴で、その独特のヌメリには、 水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。

収穫時期



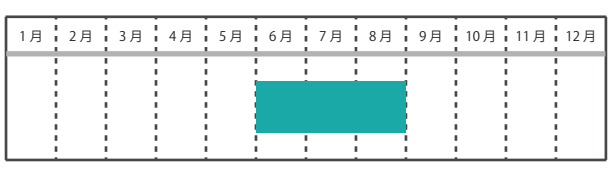
ゴーヤー

【科名】 ウリ科　【属名】 ニガウリ属　沖縄方言 ： ゴーヤー　和名 ： 苦瓜 （ニガウリ）



ゴーヤーは沖縄を代表する夏野菜で、 ゴーヤーチャンプルーは沖縄の食卓の定番ですが、 現在は一年中収穫されています。 加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれ、その量はレモンの 4 倍。 美肌や疲労回復、 風邪などの病気に対する抵抗力を強めてくれる他、 果皮に含まれる苦味成分モモデルシンが胃腸を刺激し食欲増進させるなど夏バテ防止に効果があると言われています。

収穫時期

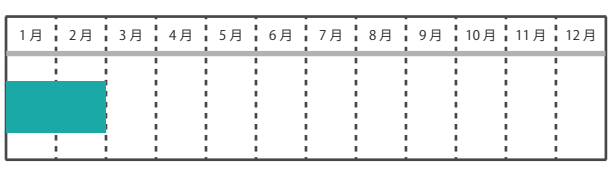


春菊

キク科

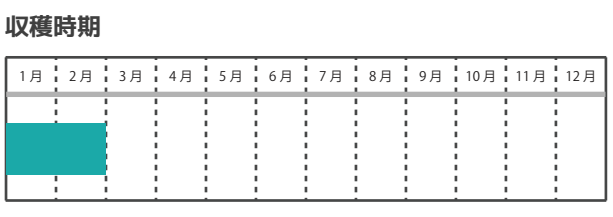
特有の香りを持つ葉と茎を食用とし、ビタミン・カルシウム・葉緑素が豊富に含まれている。すき焼き・ふぐ鍋など鍋料理の具材に使われるほか、 生でサラダに使われる。 天麩羅のネタとしても好まれ、「春菊天」 は立ち食いそば・うどん店では定番メニューのひとつである。 旬は 11 月から 3 月。

収穫時期



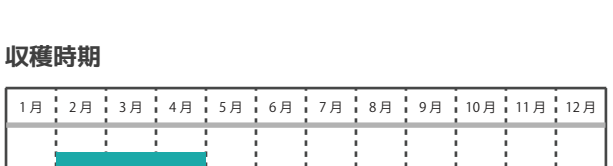
ジャガイモ

収穫時期



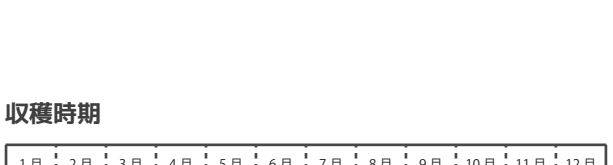
カニステル

収穫時期

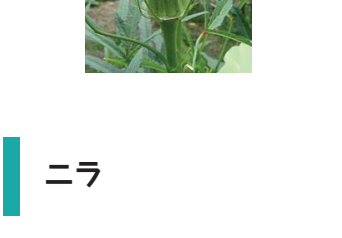


オクラ

収穫時期



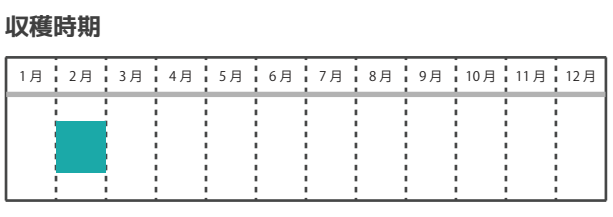
ニラ



収穫時期

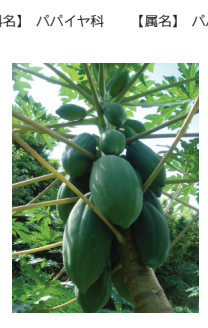
ブロッコリー

収穫時期



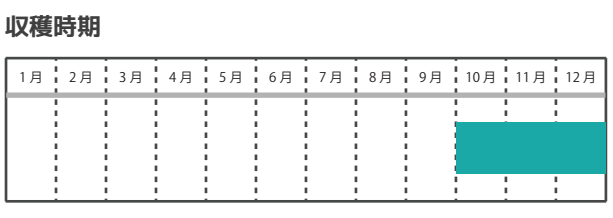
パパイヤ

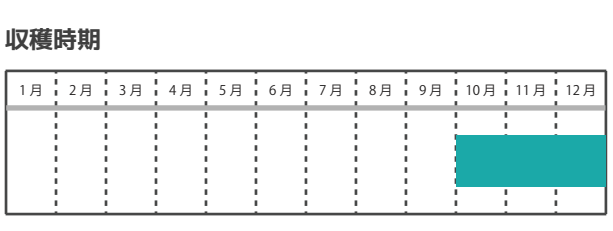
【科名】 パパイヤ科　【属名】 パパイヤ属



熟す前の青いものを野菜として利用するのが青パパイヤです。 沖縄では煮物に利用され、 特に肉をやわらかくします。 淡白な味なので、 炒め物や汁物、 煮物などによく合います。

収穫時期



大根

収穫時期