

宜保農園の野菜（平成 25 年度）

말라바 시금치

落葵 (学名: Basella rubra) 말라바 시금치(학명:Basella rubra)



말라바 시금치는 백약(百藥)으로 불려지며 마그네슘, 칼슘, 아연, 구리, 비타민A, 엽산 등이 풍부한 채소. 주요성분인 마그네슘은 양상치의 8배, 칼슘은 피망의 6배, 아연은 부추의 25배, 구리는 양배추의 8배, 엽산 24μg / 100g, ②비타민A1740μg / 100g, 미역처럼 끈적거림이 있으며 샐러드, 나물, 튀김, 볶음 등에 사

종자

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

공심채

空心菜・空芯菜 공심채



수확시기:4~9월
특징: 중국요리의 대표요리인 아오나이다메(아채볶음)에 사용된다. 철분, 칼슘, 카로틴, 비타민B1, B2, C가 풍부한 여름채소. 알고 긴 잎은 시금치처럼 부드럽고 줄기는 씹는 맛을 즐길수 있다.
추천 식용법: 독특한 향이 없어서 볶음, 우침, 즙 등의 요리에 추천

종자

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

양배추



양배추에는 비타민C, 비타민U, 비타민K, 카로틴, 엽산, 칼슘, 아연이 풍부하다. 비타민C는 감기의 예방과 피로 회복, 피부트러블에 좋으며 비타민K는 혈액의 응고촉진과 뼈의 형성에 좋다.

종자

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

당근

미나라고의 연초



당근에는 카로틴이 풍부하며 베타카로틴은 항암효과와 면역력 강화로 알려져있다. 그밖에 채내에서 비타민A로 변하여 머리카락, 시력, 정맥, 피부에 좋으며 목이나 폐 등의 호흡기계통을 지켜주는 효과가 있다고 한다. 또한 기름과 잘 맞아서 튀김, 소테 등, 같이 섭취함으로써 비타민A의 효과를 높일수 있다고 한다.

종자

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

한다마

紅鳳菜 (スイセンザナ) 스이센지나



열을 가하면 점액이 나오게 특징. 폴리페놀이 풍부하여 변혈에 좋고 피를 맑게 하는 효과가 있다. 비타민B2, 비타민A, 철분도 풍부하며 적자색의 색소는 식재료의 천연색소로서 쓰이고 있다.

종자

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

수세미오이

冬瓜 (学名: Luffa cylindrica) 수세미오이(학명:Luffa cylindrica)



과실에서 섬유가 얻어진것에서 이름이 붙은 수세미에서, 이것이 나중에는 "토루리"라고불려졌다. 「토」는「이로하 노래」에서「에」와「지」의 사이에 있기 때문에「해치 사이」의 뜻으로 "수세미"라고 불리게되었다. 지금도 수세미라고 불린다. 오키나와에서는 나베라라고 불리지만, 일본에 의하면 이것은 (남비 세척)**에서 유래되었다고한다.

종자

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

동과

冬瓜 (学名: Benincasa pruriens) 동과(학명:Benincasa pruriens)



성분의 96%가 수분이며 맛이 거의 나지 않는다. 들임음식이나 양파케, 스노모노, 국, 찜요리등에 다른 맛을 첨가시켜 먹는게 일반적이다. 광동요리에서는 속을 파내어 해물, 중국행, 표고버섯과 육수를 넣어 뽕재로 찜 동과종(冬瓜)이라는 연회요리가 있다.

종자

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

강낭콩

四季豆 강낭콩



강낭콩의 머리부분에 함유되어있는 단백질에는 필수아미노산인 류신, 아스파르트산이 풍부하며 피부회복과 몸조각의 회복을 촉진시켜 피부를 진정시켜주는 역할을 한다. 또한 강낭콩에는 생체막을 지켜주며 암세포의 증식을 억제시키는 베타카로틴, 세포의 결합을 강화시켜 콜라겐의 생성을 도와주는 미용작용과 면역력을 강화시켜 감기 예방에 좋은 비타민C, 배변활동과 콜레스테롤수치를 내려주는 식이섬유 등이 함유되어있다.

종자

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

모로헤이아



모로헤이아는 비타민, 미네랄이 풍부하여 영양가가 높고 독특한 향이 없는 채소이다. 일본에는 1980년도에 들어왔다고 전해진다. 잎사귀 채소가 부족해지는 여름철에 장기간 수확이 가능하여 유용하게 쓰인다. 영양가가 상당히 높으며 카로틴, 비타민B, 비타민C, 칼슘, 칼슘 등이 풍부하다. 잎을 자르면 독특한 점액이 나오는 것이 특징이며 점액에는 수용성 식이섬유가 풍부하게 함유되어있다. 식이섬유는 콜레스테롤을 낮춰주며 변비의 개선에도 좋다고 한다. 또한 혈당치가 높아지는 걸 막아주며 위벽을 보호해주는 효과도 있다.

종자

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

고야

苦瓜



고야는 오키나와를 대표하는 여름채소로서 고야참프루는 오키나와 식탁의 대표적인 요리이나 현재는 1년내내 수확이 가능하다. 가열해도 파괴되지 않는 비타민C가 풍부하며 그 양은 레몬의 4배나 된다. 피부미용, 피로회복, 감기 등의 질병에 대한 저항력을 높여주며 감질에 함유되어있는 쓴 맛의 성분인 모모루데신이 위장을 자극해 식욕을 증진시키는 등 더위방지에 효과가 있다고 전해진다.

종자

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

썩갓

春菊 (学名: Chrysanthemum coronarium), 썩갓(학명:Chrysanthemum coronarium)



특유의 향을 가진 잎사귀와 줄기를 식용으로 하며 비타민, 칼슘, 엽록소가 풍부하다. 스키야키, 볶여탕 등의 냄비요리의 재료로 사용되는 한편 생으로 샐러드에도 사용된다.

종자

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

감자



종자

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

카니스텔

カニステル (学名: Lucuma nervosa) 카니스텔(학명:Lucuma nervosa)



원산지는 멕시코에서 중앙아메리카로 에그프루트, 계란과알로도 불린다. 달고 푸석푸석하며 수분이 적고 삶은달걀의 노른자나 고구마와 비슷한 식감이다.

종자

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

오크라

オクラ (学名: Abelmoschus esculentus) 오크라(학명:Abelmoschus esculentus)



원산지는 미국으로 일본에는 메이지시대의 들어왔으며 쇼와50년대 이후에 전국적으로 보급되었다. 오키나와, 카고시마, 미야자키, 코치 등에서 생산된다.

종자

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

부추

フユネ (科名: 百合科) 부추



중국북부에서 몽골,시베리아에 Allium ramosum이 원종으로 3,000년 전이전에 재배되었다고 추측되며 중국요리, 한국요리에 자주 사용된다.

종자

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

브로콜리

ブロッコリー (学名: Brassica oleracea var. italica)



비타민B, 비타민C, 카로틴, 철분이 풍부하다. 일본에서는 보통 삶아서 마요네즈 등에 찍어먹으며 유럽과 미국에서는 샐러드로 먹는 경우도 적지않다. 스프나 스튜의 재료, 볶음요리나 튀김, 누카즈케(주조 뿌리)로 해먹는 경우도 있다.

종자

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

파파야

パパイヤ (学名: Carica papaya).



과일이 되기 전의 상태를 청파파이라고 하며 오키나와에서는 썬요리에 사용되며 고기의 육질을 부드럽게 해준다. 담백하기 때문에 볶음요리나 국요리, 썬요리 등에 어울린다.

종자

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

무



종자

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