



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 『冬野菜』で、風邪に負けない体をつくろう！



新型コロナウイルスとの生活が1年以上続いて、手洗いうがいやマスクの着用など、色々なウイルス対策が身についてきているのではないのでしょうか？

それでも、冬になると、どうしても体調を崩しやすくなってしまいます。空気が乾燥して、ウイルスにとって生活しやすい環境になってしまうので、寒さに負けない体をつくるのが大切です！そこで、今回は水の館にある『あびこ農産物直売所あびこん』の農家さんから、

**冬にオススメの風邪に負けない、体を強くする野菜**を聞いてきました！

## あびこん農家さんに直撃インタビュー！！



Q：これからオススメの冬野菜を教えてください！

A：冬は栄養満点のお野菜がたくさん出てきます！  
免疫力アップ！カラダを温める！疲れも解消！  
たくさんの効果がある野菜があるんですよ！  
オススメは、「ほうれん草」「ねぎ」「だいこん」。  
食べやすく、様々な料理にも合います！  
スーパーではあまり見かけない赤や紫などの  
綺麗な色の珍しい「だいこん」もお店に並ぶ  
ので、直売所で探してみてください！



我孫子市のねぎ農家さん

Q：野菜を使った風邪対策はありますか？

A：「だいこん」の辛味成分は風邪の予防をしてくれるので、大根おろしなど生で食べるのがオススメ！また、「ねぎ」独特の香りには殺菌効果がある上、体を温める効果もあるので、冬にオススメの野菜です！風邪をひいた時は、「ねぎ」を首に巻くと早く治る！と言われるくらい効果があります。焼いてよし、煮てよし！冬の太くて甘い「ねぎ」は絶品です！！

あびこの新鮮な農産物に出会える「あびこ農産物直売所あびこん」の農家さんにご協力いただきました！水の館の近くに行く際は、「あびこん」で「おいしい冬野菜」を探してみませんか？あびこ産の『冬野菜』を上手に使って、おいしく、楽しく、体調管理をしていきましょう！

あびこん Instagram では旬な野菜の情報を発信しています！QRコードから確認できます！



# 『あびこ産野菜』クイズ!

定番野菜だけでなく、赤・黄色・紫などカラフルな野菜、様々な国で食べられている珍しい野菜など、あびこの農家さんは1年を通して色々な野菜を作っています!

まだ食べたことがない、聞いたこともない『あびこ産野菜』があるかもしれません。

★クイズにチャレンジして、あびこの野菜をもっと知ってみよう!!

## なんの野菜かな?

A: 味まるみ・紅しぐれ・紅くるり・紅化粧・紫一番・聖護院

B: 紅はるか・シルクスweet・紅あずま・なると金時



## 次の写真の野菜の名前を選んでみよう!



C: ブラジルの甘めな唐辛子 (ピキーニョ) D: エスニックな香り (パクチー)

E: 縄文時代から食べられていたとされる (里芋) F: 実はカボチャの仲間 (ズッキーニ)

※答えはレシピの下をチェック!

川村学園女子大学

学生考案レシピ!

## 大根おろしを使った根菜カレーで風邪対策!

### 根菜と大根おろしのキーマカレー

#### 材料 (6~8人分)

玉ねぎ	200~300g
にんじん	200~300g
れんこん	200~300g
大根	900g (1/2本)
鶏ひき肉	200~300g
サラダ油	大さじ2
カレー粉	大さじ1~2
トマトケチャップ	30g
こしょう	少々
トマトソース	300g (1缶)
カレールー	40~60g
ごはん	お好みの量で
トッピング	お好みで

#### 作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、れんこん、大根 (2/3量) はフードプロセッサーで荒く切る。
- ②残りの大根 (1/3量) は大根おろしにし、水分をザルで切る。(水分は④で使用するので取っておく。)
- ③鍋に油をしき、①の野菜を炒め、鶏ひき肉を加え、さらに炒める。
- ④カレー粉を入れ全体的に炒めたら、トマトソース、トマトケチャップ、②の水分を入れて煮る。
- ⑤④にカレールーを入れ、全体がなじんだら、こしょうなどで味を調べて出来上がり。
- ⑥皿に盛り付けし、大根おろしやお好みでトッピングを添える。



★トッピングは季節の野菜や温泉卵がおすすめです!

★大根おろしに酢やポン酢をかけるとさっぱりした味わいです。

大根たっぷり! (1/2本使います。) 冬もカレーで温まろう!

野菜クイズの答え A: だいこん B: サツマイモ 写真: 左から E→D→C→F \*

《問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126

