

# 食育 メール

三 条 市

## 気軽に始めよう！

# エコで楽しい！リボベジ



4月になり、段々と暖かくなってきましたね。定期市やスーパーに買い物に行くと旬の野菜がたくさん並んでいます。新鮮な野菜をたくさん使った料理は、彩り鮮やかで視覚的にも食欲をそそること間違いなしです。そんな食卓を彩る野菜をぜひ自分の手で育ててみませんか？

今月は、誰でも気軽に始めることができる「リボベジ」をご紹介します。

## リボベジってなあに？

リボベジとは「**リボン・ベジタブル**」の略で、リボンとは「**再生**」を意味します。普通なら捨ててしまうような野菜の根っこやヘタなどの野菜の切れ端を水につけておくだけで、そこからもう一度、葉を育てて利用する栽培方法です。

しかもベランダもお庭も必要なし。日当たりのよい窓辺で栽培できちゃいますよ！

野菜を二度楽しむことが出来るエコでお得なリボベジは今、テレビや雑誌などでも特集が組まれるほど注目されています。

リボベジできる野菜は  
こんなにたくさん！

いつでも気軽にチャレンジできる！

野菜を育てることを日常に取り入れることが出来る！

自分で育てる楽しさを味わえる！



小松菜 とうもろこし 豆苗  
水菜 かぶ菜  
大根菜 にんじん葉

## ラクラク3STEPでリボベジ生活

人気のにんじんと豆苗で  
やってみました！

- 必要なもの…野菜の切れ端、それを入れる器
- 必要な環境…日当たりのいい窓辺

### STEP1 切れ端を準備します

にんじん



リボベジは切れ端部分の養分を使って成長するので、切れ端はやや大きめに切りましょう。

容器に皮付きのまままで  
にんじんを入れる。

### STEP2 水につけよう



水が減ったら足し、きれいな水をキープ。汚れていたら、水を取り替えましょう。

切れ端から呼吸できるように  
水量は断面が水に触れる程度でOK。

### STEP3 収穫



一週間後

茎が伸び、葉が3cm位  
伸びたら収穫時期。

豆苗



豆から2~3cm位上の位置でカット！  
新芽が伸びやすくなります。

市販の豆苗を使い終わったあとに、根元の上を切りそろえます。



豆苗は根があるので水の減りが早い野菜。水の管理はしっかりと！

容器に入れ、根の部分が、ひたひたになる位に水を入れる。

一週間  
~10日後



豆苗は芽が伸びたらまた収穫できます。収穫は3~4回可能。

芽が十分に伸びたら、根元の上をカットします。



## 簡単レシピご紹介



リボベジで収穫したにんじんの葉と豆苗の簡単レシピをご紹介します☆

### にんじんの葉

市販のものでは切り取られて売っていることが多いにんじんの葉。実は、普段口にしている根の部分よりもビタミンやミネラルがたっぷり！

中でも豊富なビタミンAは、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くしたり、がんや心臓病、動脈硬化などを予防したりする効果があります！カリウムも多く含むので、高血圧の予防や改善、むくみ解消にも役立ちます。

にんじんの葉はやや苦味がありますが、油を使って料理することで抑えることができます。ビタミンAの吸収率もアップ！



#### ☆にんじんと葉のかき揚げ☆

細切りにしたにんじんと、適度な大きさ切ったにんじんの葉を衣で和えて油でサクッと揚げます。にんじんの赤色に葉の緑色が映えて、色合いも綺麗な一品です。

ポイント☆ 衣は薄く作って、サクッと食感！



### 豆 苗

リボベジでは1株から3～4回も再収穫可能！とても栄養価の高い野菜で、ほうれん草よりもビタミンAを格段に多く含みます。また、ビタミンB群も多く含んでいるので身体の中で新陳代謝の働きを助けます。

おいしくいただくポイントは、シャキシャキとした食感を活かす生食か、サッと熱を加えるだけの料理がおすすめ！



豆苗に含まれる食物繊維には、卵のコレステロール吸収を抑制するパワーがあります。

#### ☆豆苗のふわふわ卵炒め☆

フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を入れ、手早くかきまぜ半熟状態になったら、一旦取り出す。同じフライパンに、適度な大きさに切った豆苗を入れ強火で50秒程炒め、しょうゆ・酒・オイスターソース・砂糖などの合わせ調味料で調味する。先ほどの卵を戻し、炒め合わせたら出来上がり。

ポイント☆ 強火で短時間。卵はふわっと、豆苗はシャキっと！



## 飲む風流 桜茶

花びらを浮かべた「桜茶」は、日本の美意識を込めた「飲む風流」とも呼ばれ、その華やかでおめでたい雰囲気から、祝いの席などで親しまれてきました。塩漬けにした桜の花びらにお湯を注ぐと、春らしい香りが漂います。この特有の香りには、二日酔いを和らげる効果もあるそうです。

散り始めの桜とともに、春の名残を楽しんでみてはいかがでしょうか。



### 旬の食材紹介

## 4月は アスパラガス

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス、私たちが食べているのは、若い茎の部分というのをご存じでしたか。

新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘みが強いのが特徴です。

#### 【目利き】👁️👁️

☆穂先が紫色のもの…うまみがギュッとつまっている証

☆太いもの…軟らかく、えぐみが少ない



### 三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp