

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

リボベジ 始めてみませんか？

「リボベジ」とは、リボーンベジタブル (Reborn Vegetable) の略で、再生野菜のことを指します。捨ててしまう野菜の根やヘタの部分の水につけたり、植えたりして再び育てることです。何か新しいことにチャレンジしたくなるこの季節、今回は「リボベジ」について紹介します。

1 リボベジを「おすすめ」する理由



手軽で簡単に始められる！

用意するものはたったの3つ

①野菜の根・ヘタ



②容器

グラス・お皿・食品トレー・牛乳パック・
タッパなどでも可

③水道水



準備するものも少なく、キッチンやリビングのちょっとしたスペースがあればOK。



栄養価も高い！

リボベジで育てるのは、葉っぱの部分。葉の部分には、根っこや実の部分には少ないβ-カロテンなどのビタミンやミネラルが豊富です。



節約になる！

常に何種類かの野菜を栽培しておくことで、野菜を買う機会も減り、ゴミの削減にもつながります。

リボベジは経済的にもエコで環境にも優しく、嬉しいこと尽くしです。



癒しやインテリアにも！

緑のある空間は癒しにもつながります。豆苗などは数日でニョキニョキ育ち、その様子を観察しているだけでも心が和みます。リボベジには植物を育てるという楽しみもあるのです。

また、お気に入りの器に飾ってインテリアとして楽しむのもいいですね。



2 育て方のコツ



ヘタや根っこは厚めに残す

リボベジは、野菜に残った養分で再び成長します。そのためヘタや根っこの部分を少し厚めに切ったほうが失敗なく再生します。ヘタは2~3cm、根っこの部分は3~5cmを目安に残しておきましょう。



水は1日1回交換する

リボベジの水は、1日に1回必ず交換するようにしましょう。水を変えずに何日も放置すると、清潔さが失われてしまい腐りやすくなったり、カビが生えてきたりします。

また、水を十分に含むことができるように、水位に注意しましょう。





日当たりの良い場所に置く

日当たりの良い場所に置くようにしましょう。その際、観葉植物と同様、直射日光は避けましょう。葉が日焼けして変色する可能性があります。

適度な光の入る、明るいスペースが向いています。ただし、暑くなり過ぎないように注意が必要です。



3 リポベジにおすすめの野菜



豆苗

これからリポベジを始めたい！という初心者におすすめの野菜が豆苗です。豆苗は根っこを切り落として、その根が付いた土台の部分を丸ごと水に浸けておくだけで1週間程度で再収穫することができます。



にんじん、大根

どちらも実や根よりも葉の方が栄養価が高いのが特徴です。切れ端はできれば厚め(3cmほど)にカットし、水に浸けるのは断面部分のみにしましょう。2週間位で収穫できます。

再生野菜を使って手軽に！

今月のおすすめレシピ

【材料 4人分】

豆苗・・・1パック

えのき・・・2株

豚バラ・・・12枚

☆めんつゆ・・・大さじ1

☆ごま油・・・大さじ1

☆玉ねぎ・・・1/6個

【作り方】

- ① 豆苗をさっと洗い、5cmの長さ
に切る。えのきも石突きを落として半分に切る。
- ② 豚バラに①のをせて手前からくるくる巻いて、巻き終わりを下に
して耐熱皿に並べる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ(500W)で5～6分程度加熱する。
- ④ 玉ねぎをみじん切りにして、めんつゆ、
ごま油と合わせてタレを作り、③にか
けて出来上がり。

簡単！豆苗の豚バラ巻き



クックパッド
はこちらから

旬の食材紹介

5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。植物を育てるのが苦手な私ですが、豆苗のリポベジにチャレンジしました。根っこをタッパに入れて、日の当たるところを探したのですが、我が家のキッチンにはちょうど良い場所がなく、軒下のエアコンの室外機の上へ。案の定、存在を忘れてしまい気が付いたら水がからからに…。しかし、水を補給してあげると元気に生き返って無事に収穫することが出来ました！次回は、目に見える場所で育てようと誓うのでした。



食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承 (和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは **1g 塩** を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方	6g
	未満		未満	治療中の方	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

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