



皆さんこんにちは！
作り手の顔の見えるお野菜を毎日保育園へお届けしているベジリンクです。
お子様と一緒に、野菜について楽しみながら学んでいただきたい！という想いから毎月発行しています。
蒸し暑い日が増えてくる6月。本格的な夏に備えてオススメな「ねばねば野菜」を今回特集します！



特集について

みなさんが「ねばねば食材」と聞いて思い浮かべるのは何ですか？たくさんの「ねばねば食材」がありますが、その多くは食物繊維が豊富で、胃腸の保護や整腸作用に良いとされています。つるつと食べやすく、体力をつけて夏バテ対策をするのにももってこいなので、食事に上手に取り入れてみましょう！

ねばねば食材の種類



今が旬！ねばねばの緑野菜

たくさんある「ねばねば食材」ですが、今回は野菜類に注目。つるむらさき、モロヘイヤ、オクラは今が旬です！豊富に含まれている栄養素をピックアップしてご紹介します。

<p>オクラ</p> <p>つるむらさき</p> <p>モロヘイヤ</p>	<p>食物繊維</p> <p>整腸作用があり 便通をスムーズに</p> <p>※オクラ、つるむらさき</p>	<p>βカロテン</p> <p>体内で ビタミンAに 変化</p> <p>皮膚や粘膜を 健康に保つ</p>	<p>カルシウム</p> <p>骨や歯を作る</p>	<p>ビタミンC・E</p> <p>体の免疫機能を高める 夏ぜぜ予防にも</p> <p>※つるむらさき、モロヘイヤ</p>
---------------------------------------	---	--	-----------------------------------	--

この他にもいろいろな栄養素を含み、夏バテ防止にぜひ食べてほしいねばねば野菜。中でも「つるむらさき」は、インドでは古くから薬草として親しまれてきたほど栄養価の高い野菜です。あまり知名度は高くないようですが、この機会に手に取ってみたいはいかがでしょうか。

農家さんにインタビュー

夏は小松菜やほうれん草などの葉物が少なくなるので、モロヘイヤやオクラ、つるむらさきを作ります。虫がつきにくく育てやすいのも特徴。味にクセがあるので、私はおひたしにして、香りの強いゴマやゴマ油とあえて食べます。採れたての新鮮なうちに食べるとおいしいですよ！

農家さんの
シンプルズベスト！
モロヘイヤの食べ方

ゆがいた後
細かく刻む

しょうゆ

ごはんにかけて



シンフォニーファーム
大西さん（千葉県市川市）
いちじくと野菜を作ってお届けしています。ねばねば野菜は、つるむらさき、モロヘイヤ、オクラを作っています。



ねばねばさせるにはどれが一番効果的？実験してみた！

ねばねばを保ちながら、栄養価もたっぷり食べるにはどうやって調理すればよいのでしょうか？オクラで実験してみました。



左から 生、ゆで（1分）、ゆで（3分）、電子レンジで温めたオクラを比較。オクラに少し水を加えています。

栄養ポイント
茹で時間が短い方が栄養価が高いです。なので、ゆで1分がおすすめ！

Instagram 開設のお知らせ

この度、ベジリンクの公式 Instagram がさらにパワーアップして新しくなります！
お野菜や食育情報など、子どもたちに美味しく食べて、学んでもらえる情報をお届けしていきますので、ぜひフォローをよろしくお願いします♪



7月号予告「とうもろこし特集」

世界にはいろんなトウモロコシがあるのはご存知ですか。私たちに一番馴染み深いのは「スイートコーン（甘味種）」ですが、「デントコーン（馬歯種）」、「フリントコーン（硬粒種）」、「ポップコーン（爆裂種）」など、さまざま！これらのトウモロコシは、そのまま茹でたり焼いたりするだけでなく、加工されて多様な形で食べられています。奥深いトウモロコシの世界をご紹介します。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com

保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！
東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町紀尾井タワー 14F