



- βグルカン---免疫力強化やコレステロール値上昇抑制
- カロテノイド系色素---老化の原因になる活性酸素を消去する機能があるといわれている
- GABA(γ-アミノ酪酸)---アミノ酸の一種で、ストレスを軽減させる効果やリラックス効果がある。血圧降下作用
- パントテン酸--ビタミンCの働きをサポート
- 硫化アリル---普通の玉ねぎにも含まれる成分。水溶性なので、水にさらすなどすると成分が流れ出てしまう

商品をお届けする際、環境に配慮し中古のダンボールもしくは緩衝材等を利用する場合がございますので御理解願います。

従業員がなにやら植えている...  
この写真はなにになるのかわかりますか???  
私には「木株」に見えないのですが(笑)  
どんな野菜が育つかお楽しみに!!!!  
運営スタッフ

## こぼれ話



2022.5月版

#野菜革命

つま正SS



LINEでお得な情報ゲット! @764sj ftr

株式会社 つま正

横浜市神奈川区栄町88-1  
☎ 045-441-0889

春

2022年5月



野菜2免疫力UP!  
野菜は加熱がGOOD!

気温や環境変化の大きいこの時期、まだまだ新型コロナウイルス感染症も気になります。気になることがありすぎて、精神不安定や気虚状態にならないよう、バランスのよい食事(ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質など)をとりながら免疫力を高めるように心がけたいものです。……といっても、なかなか難しいですね。そこで、楽しく料理ができて健康に繋がるよう、まだ流通の少ない野菜と栄養価の高い伝統野菜に着目し、皆さんに食して頂きたいと思います！今回お届けした野菜の簡単ご紹介とレシピを同梱していますので、ぜひご参考になさってくださいね☺

種無しピーマン



神奈川県  
種無タネのないピーマン「タネなっぴー」は、総合園芸会社の横浜植木が世界で初めて開発に成功した品種。一般的なピーマンと比べ、苦みが少なく、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすいです。  
●ピラジニン、ビタミンC、鉄分、葉酸

はなびらたけ



群馬県  
白いふりふりした花びらのようなきのこ。自然界では幻のきのこと呼ばれるほど。この花びらたけは、食物繊維、βグルカンが他きのこより豊富に含まれるスーパーフードです！  
●βグルカン

インカが目覚め



北海道  
収穫量の劣りや、貯蔵の難しさから試行錯誤を繰り返し、平成9年によく品種登録申請を行い『インカのめざめ』と命名、平成13年に登録されました。『インカのめざめ』という名前は、起源地(インカ帝国)と新しさを例えて命名されました。通常のじゃがいもより糖度は高く、薩摩芋のような濃い黄色で、カボチャのような味わいです。  
●ビタミンC、カリウム、カロチノイド系色素

式部草(金時草)



愛知県では『式部草』『金時草』は石川県金沢市の伝統野菜、沖縄では『ハンタマ』、熊本では『水前寺菜』  
東南アジアが原産とされるキク科の多年草です。熊本県の水前寺地区(現在の熊本市中央区水前寺町)で湧き水を利用して栽培されたことから水前寺菜と呼ばれるようになったそうです。鮮やかな赤紫と緑のコントラストが美しい。茹でるとでるヌメリには、血圧を安定させる効果や強い抗酸化力などがあり生活習慣病に効果的な野菜と言われていいます。  
●アントシアニン、GABA(γ-アミノ酪酸)、β-カロテン、カリウム、カルシウム

加賀太きゅうり

石川県



加賀太きゅうりは、昭和11年に金沢市久安町の篤農家米林利雄氏が、仲買人から煮食用の東北の短太系きゅうりの種子を譲り受け、近在の野菜農家7人にかけて栽培したのが始まり。その当時の太きゅうりはウリに近く、長年にわたる自然交雑によって、果径が丸みを帯び、色も黄色から緑色に変化していきました。現在のかたちになったのは、昭和27年(1952年)ごろといわれています。大きなものは果重が500gから600gを越えるものもあります。重いっ!!  
●βカロチン、カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維

下中(しもなか)たまねぎ



神奈川県  
小田原市の東部にある下中地区では、水はけのいい土壌。相模湾から吹き付ける海風によって昼夜の寒暖差が生まれ、辛みがほとんどない甘くて美味しいたまねぎを育てます。もともと酪農が盛んで、良質の完熟牛ふん堆肥がさらにおいしい決め手！  
●ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄、硫化アリル

谷中生姜



静岡県  
谷中生姜は、かつて荒川の地で栽培されていました。谷中本村(現西日暮里一丁目、二丁目付近)で栽培された葉生姜、それが本来の谷中生姜です。栽培には、きれいな水と西日の当たらない場所が必要とされ、谷中本村はその栽培に適した場所でした。戦前には谷中生姜は栽培されなくなり、他県産や別品種の葉生姜を谷中生姜と呼ぶことが多くなりました。  
●ジンゲロール、ジンギベレン、食物繊維、カリウム

シャドークイーン

北海道



1993年に北海道で誕生した新しい品種のじゃがいも。当時、キタムラサキという品種を使って採種され、その濃い紫色の元であるアントシアニンを沢山含むじゃがいもとして生まれました。シャドークイーンという名前は誕生してから13年後の2006年に命名登録された若い品種です。鮮やかな紫色が特徴。  
●ビタミンC、カリウム、アントシアニン

ピンクロッサー

静岡県



エンダイブとリーフレタスの交配種で、葉の色はきれいな淡緑色で葉先がピンクがかった赤色で細かく縮れています。シャキシャキした歯触りとほろ苦さが特長。普通のレタスに比べ栄養豊富です！  
●食物繊維、ベータカロチン、ビタミンA、ビタミンC

赤美味トマト

愛知県



鮮やかな赤色で、とても甘く爽い味わいのミニトマト。深いコクを生み出す源は、西尾市吉良地区の塩分とミネラルが豊富な土壌(かつては塩づくりが盛んだった)だから!赤美味は、地元では名君と慕われる吉良上野介義央公が乗った『赤馬』にちなむ。  
●ビタミンC、βカロテン、リコピン、カリウム、食物繊維

シリンダービーツ

神奈川県



見た目は赤かぶに見えるビーツですが実はほうれん草の仲間。縦長(15~20cm)なので輪切加工向きです。真っ赤な果肉で甘みがあるデンマーク在来の根菜です。ビーツの葉の味はほうれん草そのもので、鉄分が豊富に含まれています。  
●リン、ナトリウム、マグネシウム、カリウム、鉄、カルシウム、亜鉛、銅、ビタミン類、パントテン酸、食物繊維、葉酸

肥後グリーンメロン

熊本県



阿蘇山の火山灰ではぐくまれた土壌は水はけもよく、栄養分も豊富な土質。雨量も多くメロンがおいしく育つ理由の一つです。肥後グリーンは球形から長球形で、果肉は柔らかく、皮の近くまで柔らかくてたっぷり食べられる!また、甘くて汁気がたっぷり!  
●カリウム、ビタミン

タマリンド

タイ



タイやインドでは定番となっているマメ科のフルーツです。殻は比較的簡単に割れ、中の果肉は少し柔らかい干し柿のような状態で、独特の酸味と共にネットリとした甘さがあります。  
●食物繊維、カリウム、鉄分、ビタミン、ミネラル、クエン酸、酒石酸