

旬産旬消を楽しむ

最近では、たいていの野菜は、品種改良や栽培技術の向上により年間を通して手に入れることができ、旬のものがわかりにくくなってきています。その一方で、ハウス栽培など、旬以外の時期の栽培には膨大なエネルギーを要します。そのため、旬の時期に旬の食材を積極的に選ぶことが見直されつつあり、「旬産旬消」という言葉も耳にするようになってきました。そこで旬の野菜の楽しみ方を女子栄養大学短期大学部教授の小川久恵さんにおうかがいしました。

体にも環境にもやさしい“旬”

今は1年を通していろいろな食べ物が手に入りますが、一般的に出盛りの時期を旬といい、旬のものを食べると体にいいといわれます。

食べ物にはそれぞれ栽培するのに適した気温や湿度があります。そのため、その食べ物に適した時期に栽培すると生育が活発になり、おいしくなるうえ、栄養価も高くなります。

冬場に旬を迎える色の濃い野菜は、肌をきれいにしたり、粘膜を強くする働きがあるビタミンAや、抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。たとえば、ほうれん草は12月から2月が旬で、βカロテンやビタミンCについては、夏の時期のものに比べて3倍を超えます。

また、旬の食べ物は価格も安くなります。それは、ハウス栽培のように温度をあげるため燃料を使ったり、土を改良するなどの調整をしないで育てることができるのも理由の一つです。このように、旬の時期に旬のものを食べることは、エネルギー消費を抑えることにもつながり、体にも環境にもやさしいといえます。

女子栄養大学短期大学部
教授 小川 久恵さん



旬の野菜を使ったお勧め料理を教えてくださいました



ほうれん草と にんにくの炒め物

ほうれん草を食べやすい大きさに切り、にんにくのみじん切りとしっかりと塩コショウで炒める。



牛肉大根

牛肉を少し濃いめのしょうゆと砂糖で煮る。牛肉を取り出し、大根を乱切りしたものを入れる。20分ほど煮たら取り出した牛肉を入れ、再び煮る。

旬の食材はどこで手に入るの？

「旬のものを食べてみたい!」——そんな方は「市」に出かけましょう。新鮮な食材を手に入れることができます。身近な場所で開催されている市を紹介します。

旬の食材を手に入れよう! —— 都市と農村がつながる場所

東京朝市・アースデイマーケット

主に関東近郊の農家や生産者が出会う本格的なファーマーズマーケット（農家市場）です。店先には、安心・安全な食材がたくさん並びます。作り手の方と直接コミュニケーションできるのも、このマーケットならではの魅力です。



《開催日・会場》

毎月1回（土曜日または日曜日）、代々木公園けやき並木などで開催

《今後の開催予定日》

2月21日（土）10:00～16:00

3月21日（土）10:00～16:00

※会場はいずれも「代々木公園けやき並木」

■詳しくは

www.earthdaymarket.com

■問い合わせ先（メールアドレス）

market@earthdaymoney.org

遊佐ノ市

友好都市の山形県遊佐町から届く新鮮な食材を手に入れることができる物産市です。池袋本町の空き店舗を活用した「本町ホール」において開かれ、地域の方が多く訪れ、交流の場としてもにぎわいます。

《開催日》5～11月の毎月第1・3日曜日

《場 所》本町ホール（池袋本町4-16-6）

《問い合わせ先》本町ホール

電話：03-5950-9200（月・水・金）

