

中身の見える野菜シリーズ

坂本光陽さん(もっちの畑) [ 熊本県山都町 ]

## れんこん



坂本光陽さんの畑は標高500mの阿蘇北外輪山に位置し、湧き水が豊富な環境にあります。BLOF理論<sup>※1</sup>に基づきながら土壌分析を毎年行い、地元で採れる竹の乳酸菌を使用して健康でたくましいれんこんを育てています。マイナス15℃まで下がる寒さの中で蓄えた旨味、シャキシャキとしたみずみずしい食感、噛むほどに感じるやさしい甘みが最大の魅力です。猪や鹿などの動物がれんこんを狙うので電柵は欠かせなく、張った氷を割りながら吹雪の中で収穫することもあるそうです。

※1 有機栽培第一人者の小祝政明先生が提唱する「Bio Logical Farming: 生態系調和型農業理論」

## 農産物コンテストでダブル受賞

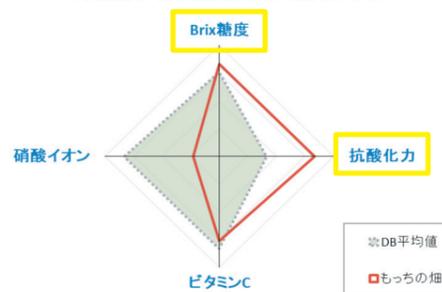
坂本さんのれんこんは、今年の2月に開催された「オーガニックエコフェスタ2024 身体に美味しい農産物コンテスト」のれんこん部門において最優秀賞を受賞！また、特別賞であるスポンサー賞(メディカル賞)にも選ばれ、非常に素晴らしい結果を残されました！



## (株)メディカル青果物研究所にて「野菜の健康診断」を実施しました！

## 野菜の健康診断スコア

(4項目をポイント換算し、グラフ化しています)



## 分析項目

※2 植物ストレス耐性力

- 1 Brix糖度 … 甘さや味の濃さ
- 2 抗酸化力<sup>※2</sup> … 野菜や果物の持つフィトケミカルの力
- 3 ビタミンC … 重要な栄養素の1つ
- 4 硝酸イオン … 過剰な施肥を抑制するためにチェック

## 分析結果

平均値と比べて、**抗酸化力は約2倍、Brix糖度は約1.1倍と高い値となりました。**さらに、硝酸イオンは検出下限値以下の低い値となり、これは有機野菜の特徴を示すものとなっています。

## ■ 次回お届け野菜のお知らせ(予定)



## パーティーメニュー特集(3/16よりお届け)

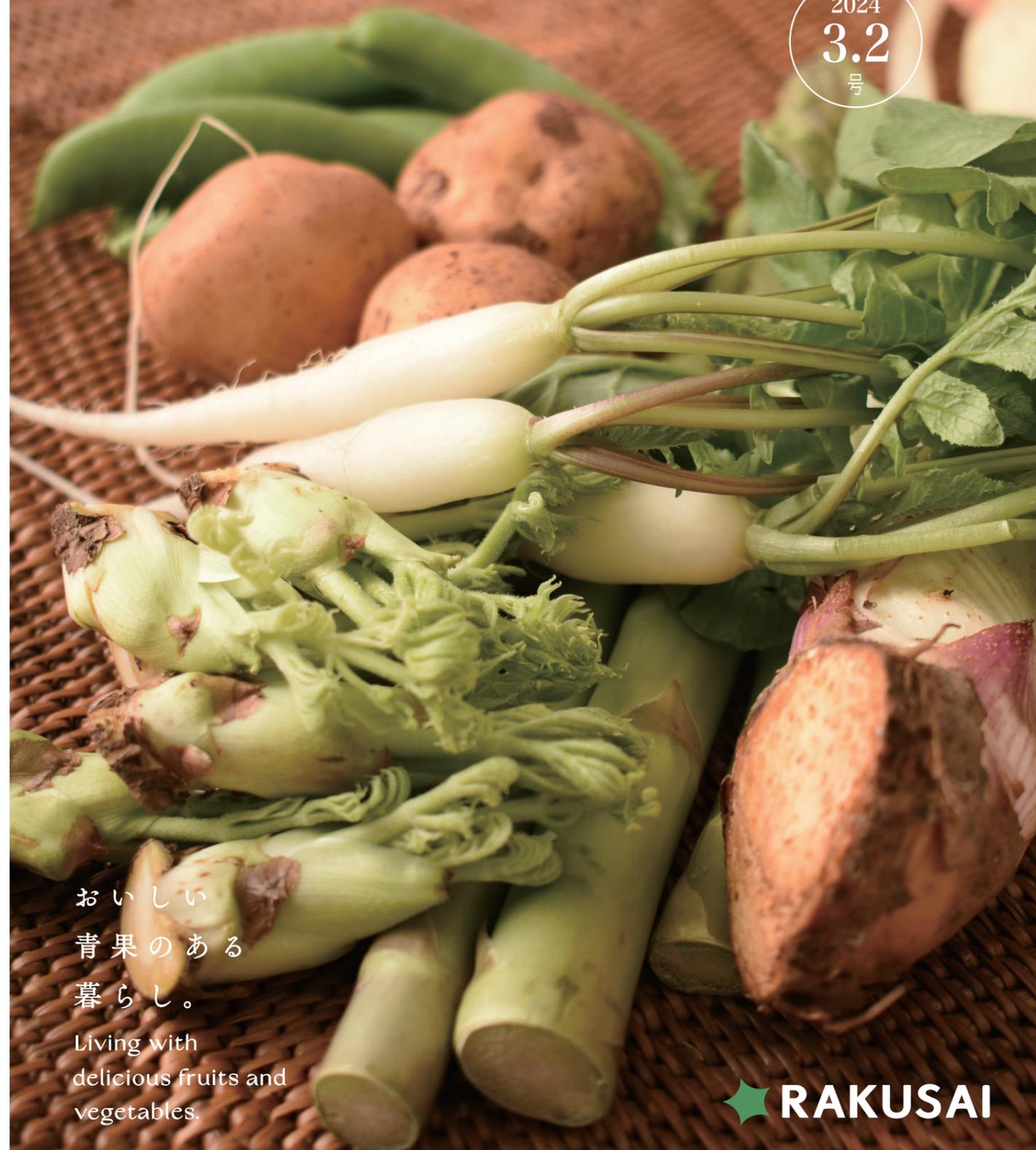
フリルレタス/雪ん子人参/じゃがいも/小ねぎ/国産トレビス/パプリカ/カリフラワー/きゅうり/マッシュルーム/絹さや/黄ニラ/ミニトマト/ラディッシュ/台湾パイン/日向夏

最新情報配信中！



公式 SNS のフォローをお願いします♪

## 青果日和

2024  
3.2  
号

おいしい  
青果のある  
暮らし。

Living with  
delicious fruits and  
vegetables.

★ RAKUSAI



### 春の食卓を華やかに彩る! れんこんと山うどの 春ちらし寿司

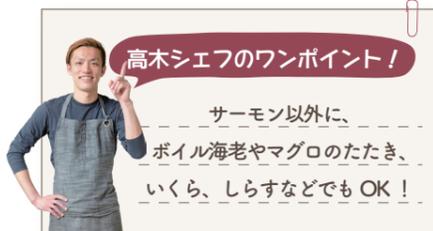
材料(2~4人前)

- ★れんこん ..... 1/2個
  - ★山うど ..... 1/2本
  - ★スナップエンドウ ..... 3~4本
  - ★トマト ..... 1/2個
  - サーモン(刺身用) ..... お好みで
  - ゆで卵 ..... 1個
  - ご飯 ..... 2合
  - 水(茹でる用) ..... 1L
  - 塩(茹でる用) ..... 大さじ1/2
  - 刻み海苔 ..... お好みで
- 【寿司酢】

- 砂糖 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1弱
- 酢 ..... 大さじ3

#### 作り方

- れんこんは皮を剥いて薄切りに、山うどは皮を剥いて太い部分は斜めに薄切りに、細い部分は3~4cm幅に切ってどちらも冷水に10分程さらす。
- スナップエンドウはスジをとって半分に切り、トマトは食べやすい大きさに切り、ゆで卵は粗めに潰す。
- 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、れんこん、山うど、スナップエンドウを加えて2分茹でたら、流水で冷やし水気を切る。
- ご飯と【寿司酢】の材料を混ぜ合わせて酢飯を作り粗熱を取る。
- 上から全ての具材をのせ、お好みで刻み海苔をかけたら完成。



### 季節野菜のビスマルク風 新じゃがいもとアスパラガスの チーズ目玉焼き

材料(2~3人前)

- ★新じゃがいも ..... 3個
- ★アスパラガス ..... 1本
- 卵 ..... 3個
- 塩胡椒 ..... お好みで
- バター(サラダ油やオリーブ油でも可) ..... 20g
- ミックスチーズ ..... 80g
- 粉チーズ ..... お好みで

#### 作り方

- 新じゃがいもは洗って半分に切り、耐熱容器に入れてラップをして600Wのレンジで10~12分加熱する。加熱後、塩胡椒をふって下味をつける。
- アスパラガスは皮の硬い部分を剥いて半分に切る。
- フライパンにバター10g、①、②を入れて中火で焼き、しっかり焦げ目がついたら取り出す。
- 同じフライパンにバター10gを入れて中火にかけ、ドーナツ型にミックスチーズをのせて中心に卵を割る。
- 卵に火が通ってミックスチーズが焼けてきたら塩胡椒をふり、新じゃがいもとアスパラガスを上にのせ、お好みで粉チーズをかけたら完成。

★は青果ボックス(15品目)に入っている商品です。



### 新ごぼうの甘味をダイレクトに 新ごぼうとサニーレタスの 焼肉サラダ

材料(2人前)

- ★新ごぼう ..... 1/2本
  - ★サニーレタス ..... 1/2個
  - ★トマト ..... 1/2個
  - 牛カルビ肉(焼肉用) ..... 100g
  - ごま油 ..... 大さじ2
- 【ドレッシング】
- 酢 ..... 小さじ1
  - ごま油 ..... 小さじ1
  - 焼肉のタレ ..... 大さじ1

#### 作り方

- 新ごぼうは皮を剥いて5mm幅に斜めに切り、水にさらしてアクを抜く。
- サニーレタスとトマトは洗って食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油大さじ1と新ごぼうを入れ、しっかり焦げ目がつくまで強火で炒めたら取り出す。
- 同じフライパンにごま油大さじ1と牛カルビ肉を入れて強火で焼く。
- 全ての具材を盛り付け、混ぜ合わせた【ドレッシング】を上からかけたら完成。



### 春キャベツの簡単回鍋肉

材料(2人前)

- ★葉玉ねぎ ..... 1本
- ★春キャベツ ..... 1/2個
- 豚バラ肉 ..... 200g
- ごま油 ..... 大さじ2

【タレ】

- 砂糖 ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 味噌 ..... 大さじ2
- おろし生姜 ..... 小さじ1
- おろしにんにく ..... 小さじ1/2

#### 作り方

- 葉玉ねぎ(葉ごと)と豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、春キャベツはざく切りにする。
- 春キャベツを耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで2分半~3分加熱する。
- フライパンにごま油と豚バラ肉を入れて強火で炒め、肉に火が通ったら葉玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③に春キャベツを入れて炒め、火が通ったら混ぜ合わせた【タレ】を加えて20秒程炒めたら完成。



### タラの芽と葉玉ねぎの梅ごま和え

材料(2人前)

- ★タラの芽 ..... 1パック
- ★葉玉ねぎ ..... 1本
- 水(茹でる用) ..... 1L
- 塩(茹でる用) ..... 大さじ1/2
- 梅干し ..... 1個
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 酢 ..... 大さじ1/2
- 合わせ味噌 ..... 大さじ1

#### 作り方

- タラの芽は茶色い硬い部分を切り落として縦に半分に切り、葉玉ねぎ(葉ごと)は4~5cm幅に切る。
- 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、タラの芽は1分、葉玉ねぎは15秒程茹で、冷水にさらして冷えたら水気を切る。
- ボウルに刻んだ梅干し、砂糖、酢、合わせ味噌を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和えたら完成。