

# 都市生活 ビオサポ便利 Vol.35 2018.1.



あけましておめでとうございます

今年も栄養たっぷり、旨みたっぷりの野菜で元気に過ごしましょう！

## 12/9 大根収穫！愛菜会に行ってきました！！

西宮支部が愛菜会の畑をお借りして、9月 種まき→10月 間引き→12月 収穫という一連の企画。今日は待ちに待った収穫の日です。気持ちよい青空が広がる中、畑に到着。立派な大根の葉を目にして歓声が上がります！収穫前に愛菜会の渋谷晃郎さんのお話を聞きました。



近くの畝に近隣の小学生が植えた大根があり、そちらは化学農薬、化学肥料、どちらも2回ずつ使用とのこと（慣行栽培です）。生活クラブの方は栽培期間中の化学農薬、肥料共に不使用。見比べてみると…小学生が植えた大根の葉はほぼ虫食いゼロ！きれいで立派な葉です。一方、生活クラブの葉っぱは多少の虫食いがあり、ひと回り小さい。参加者のみなさんから「スーパーに並んでいるきれいな野菜ってこういうこと（農薬を使っている）なんですね！」という声が聞かれました。



これからしばらくは葉付き大根やかぶが届きます。

せっかく農薬不使用で作られているのですから、余さず美味しくいただきますよね！

## 旬の野菜のレシピ



### ■大根ピーラーサラダ

収穫後に食育プロジェクトのスタッフが作ってくれた“採りたて大根のサラダ”。子どもたちもおかわりしてバクバク食べていました!!

<作り方>

- ① 大根は厚めに皮をむく。(皮は刻んでお味噌汁の具やお漬物などに利用。干して乾燥させると自家製切り干し大根になりますよ～)
- ② ピーラーで削る。
- ③ ポン酢とかつお節をかけていただく。



### ■大根葉の使いこなし

葉付きのものが届いたら、早いうちに葉と身を切り分けましょう。以下のよう  
に下準備しておく、色々な料理にちょっと足すことができるととても便利!  
例えば、毎日のお味噌汁に大根の葉を足す=栄養素を一つ多く摂ることにつな  
がります。皮も葉っぱも捨てないでね(皮も刻んで冷凍できます)!!

<作り方>

- ① 大根の葉を葉と茎に切り分ける。
- ② それぞれ電子レンジにかける(葉は2分程度、茎は2分30秒程度)。
- ③ さっと水にさらして水気を絞る。
- ④ 刻んで保存袋に入れて冷蔵庫で保存。すぐに使わない場合は冷凍する。

<使いみち>

汁物の具や青みに。ちりめんじゃこ炒めてふりかけに。

イチオシ! さば水煮缶、七味、マヨネーズと和える。