



# 旬の産直大百科

## 春到来! 土の中で栄養を凝縮した

# 春の味覚「山菜」

J Aの農産物直売所各店ではフキノトウやワラビ、ギョウジャニンニクなど数多くの山菜が続々と入荷しています! 山菜の独特の香りや苦味には腎臓のろ過機能を向上させる作用があり、不要な老廃物や毒素を体外に排出してくれるほか、新陳代謝を促してくれます。冬は行事が多く、気付かぬうちに胃腸に負担がかかっていることも。是非、山菜を食べて体に溜め込んでしまった老廃物を排出し、季節の変わり目を体調良く過ごしましょう。

## 栄養満点! 春の山菜

### ★フキノトウ

フキノトウに含まれるフキノール酸は、咳止めや花粉症予防の効果に期待ができます。また、食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘を防いでくれます。



### ★ギョウジャニンニク

「元気の源」と言われるギョウジャニンニクは、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復や滋養強壮に効果があると言われており、アリシンを豊富に含んでいるほか、スコルジニンという成分も含まれており、新陳代謝促進に効果があると言われています。

### ★タラの芽

「山菜の王様」と呼ばれるタラの芽は、栄養満点。中でもカリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムとともに働くことで、高血圧や糖尿病の予防、ダイエット効果などに期待ができます。



## 花巻市の野生コゴミが 出荷再開



花巻市内で採取された野生コゴミから、基準値を超える放射性物質が検出されたことにより岩手県から出荷自粛要請が出ていましたが、1月31日に解除されました。今後は定期的に検査を行い、



安全を確認してからJ Aの農産物直売所各店に出荷されます。コゴミに含まれるビタミンAは生活習慣病予防や免疫力を高める効果があるほか、食物繊維が腸の運動を活発化させ、身体の老廃物を排出するなど、栄養豊富ですので是非お買い求めください。

J Aの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆様のご来店を心よりお待ちしております

農産物直売所 母ちゃんハウスだあすこ  
花巻市野田335-2  
☎0198-24-2914

はなまき特産物直売所 すぎの樹  
花巻市太田42-227-2  
☎0198-28-2209

きたかみ産地直売所 あげみち  
北上市流通センター601-8  
☎0197-71-1338

産直 母ちゃんハウスだあすこ沿岸店  
大槌町大槌16-28  
☎0193-42-8151

## ぼらーの 広場

ぼらーの広場は、読者の皆様との交流の場です。皆様からテーマにちなんだお便りを募集し、紹介しています。投稿を頂いた方の中から抽選で素敵なJ A商品が当たります!

今月のテーマ

## 春野菜



春野菜といえば、菜の花。茹でて、シンプルにレモンを添えて醤油をかけて食べるのが一番です。決して茹ですぎないこと。(花巻市・時の旅人)

自分で春野菜の種を蒔いて、芽が出るのが楽しみです。大変ですが、楽しいこともたくさんあります。…春よ早く来い!(花巻市・子凡孫)

春野菜といえば、アスパラガス。栄養満点で甘くておいしい食卓の花。皆さんに今年もたくさん食べてほしいと思います。(北上市・T.T)

母が作ったアサツキの酢味噌和えは春の香りがしました。今は菜の花を豚肉で巻いたり、天ぷらにしています。(北上市・ネコ大好き)

春野菜といえば、フキノトウです。味噌汁に刻んで入れると、香りとほろ苦さが春を感じさせてくれます。(遠野市・赤かっぱ)

春といえば山菜です。コゴミやフキノトウ、タラの芽などなど、酢味噌和えや天ぷらにして食べるのが楽しみです。(花巻市・ざっしー)

来月のテーマ(6月号掲載)「雨の日の過ごし方」 応募締切/5月10日(水) 消印有効

### テーマにちなんだエピソードを募集します。

雨が降ると家の中で過ごしがち。そんなとき、皆様はどうしていますか?

応募方法: ①テーマにちなんだお話②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号③ペンネーム④J Aや広報誌に関するご意見・ご感想を記入の上、はがきまたはメールにてご応募ください。

※投稿頂いた中から内容を誌面に掲載させていただきます。ペンネームが無い場合はイニシャルでの掲載になります。

●はがき: 〒025-8504 花巻市野田 316-1 JAいわて花巻企画広報課「ぼらーの広場」宛

●メール: polano@jahanamaki.or.jp ●当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

お便りを投稿頂いた方の中から抽選で5名様に J A農産物直売所商品や J A商品をプレゼント!