



- ・個人の努力と社会の責任で健康を守ろう。
- ・栄養三色運動を普及徹底しよう。
- ・生産者と消費者でよい食品を生み育てよう。

あかるい食生活

●今年度の目標● 「仲間をもっとふやそう」

No. 716

も	■ 折々の記：ベスト—疫病について …………… 2	■ 江戸東京野菜の生産者を訪ねて …………… 6
く	■ 事務局から …………… 3	■ 季節を楽しむおいしい台所⑦ …………… 7
じ	■ 食物アレルギー …………… 4～5	■ ひろば …………… 8



今年の事業から

平成24年度で「食品と栄養の移動教室」は49回、「食品と栄養のミニ移動教室」は12回、「元氣の朝食運動」は30回、「みんなで考える朝食教室」は8回続いております。これらの講習会に参加していただいている方は年間で1万名以上になります。

社会情勢の変化に伴い女性の働く場が増え、食事作りの時間が減少してきました。そのため、家庭食の質を落とすことの無いよう、加工食品を上手に利用して、簡単でおいしい食事作りを通し、「食品」と「栄養」や「食べ方」の知識を普及しています。

学校教育の場でも家庭科の授業でこれらの事業を取りあげて実施しています。その食品のことを知らなくては、どのように調理したらよいかわかりません。

健康な食生活はみんなの願いです。「家庭食が一番」食育は、家庭から始まり、おいしい家庭料理を作り、家庭食で健康な食生活をしましょう。8ページにも各地の活動の報告がありますので併せてご覧ください。

江戸東京野菜の 生産者を訪ねて

食品研究部

今年の2月号で大竹道成氏による「江戸東京野菜の物語」が掲載されました。その後、テレビで江戸東京野菜

「東京長かぶ」の生産者宮寺光政さんが紹介されました。東久留米農協に在職中大変お世話になった方なので、すぐ連絡をしたところ、8月7日に訪問することになり、部員5名で伺いました。小平市小川の農家で畑は西武拝島線の線路沿いにあり、旬の「江戸東京野菜」と一般の地場野菜を生産していました。真夏の端境期で「江戸東京長かぶ」など、秋播きの準備をしており、夏野菜のトマト・ミニトマト（アイコ）・茄子・瓜など種類は少



なく、レストランで使われたり国道に面した直販所で販売しているそうです。

「江戸東京野菜の早稲田茗荷（秋茗荷）」が植えられていました。地下鉄丸ノ内線に「茗荷谷駅」がありま



すが、昔あの地域で茗荷が栽培されていたことから、ついたといわれています。宮寺さんから早稲田茗荷のいわれを伺いました。早稲田大学の敷地のそばのお屋敷で栽培されていた茗荷の芽株を学生が見つけたことから「早稲田茗荷」の名前が付き、JA東京石神井の茗荷生産農家が、お屋敷から芽株を分けていただき本格的に生産が始まり、江戸東京野菜生産者に広まりました。

早稲田茗荷は「秋茗荷」で、普通の茗荷より色鮮やかでふっくらして短め、香りも良いそうです。現在、早稲田大学正門の所に「早稲田茗荷のモニユメント」があります。また、

穴八幡の境内にJA東京の看板に掲載されているそうです。詳細を知りたい方は、お出かけになってみて下さい。

かろうじて間に合った収穫の終わった「馬込半白きゅうり」と「寺島なす」の畑を見せていただきました。「馬込半白きゅうり」の種をとるための網を被せたものが、いくつもぶら下がっていました。「寺島なす」は小ぶりで鶏卵の大きさと少しでも大きくなると、色があせ、皮に傷がつく。皮が硬いのが特徴で、油みそ・天ぷら等、油を使った料理にむく。



鳥骨鶏の鶏舎を見たり、ルバーブの畑を見せていただいた時、青ルバーブの葉柄を切って、ジャムの作り方を教えていただきました。ルバーブといえは北海道産の赤ルバーブジャムを想像するだけに、びっくりしました。後日全員がおいしくできたと報告があり、成分を調べたところ、食物繊維25%前後で、リグニンが約

5%、セルロースが約25%、総ペクチン40%でカリウムが多く、食物繊維の中でも水溶性のものが多い。抗炎症・整腸・利尿・抗菌に効果があるようです。



帰りに2月号で掲載された「おいねのつるいも」の子いもを少しいただきました。レンジにかけ、バターをつけて食べましたが、ホクホクしておいしかったです。

最後に東久留米市でも「江戸東京野菜」を作りだしたことを教えてくださいましたのでご紹介いたします。早速農協と連絡をとり、12月の消費生活展に「ご存知ですか？ 江戸東京野菜」をテーマに活動を始めました。「亀戸大根・金町小かぶ・東京長かぶ・馬込三寸人参・のらぼう・馬込半白きゅうり・寺島なす・早稲田茗荷」など、江戸東京野菜は「旬」そのものです。