

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R7.6.6)

～能古島の甘夏が美味しいわけ～

「旬の野菜料理教室」

吉住 明子インストラクター

5月病知らず！春のバランス定食



甘夏で
サラダ作るの？
美味しいね
ビックリ



～メニュー～

- ★チキンと小松菜の
オイマヨ炒め
- ★春キャベツと
甘夏のサラダ
- ★春の豆まめスープ
- ★ウーロン茶の
甘夏ゼリー

5月病ってな～に？

正式な病名ではありませんが、ストレス、寒暖差等により、自律神経のバランスが崩れやすく、体の不調を感じる状態を表す言葉です。

今回は、食べてストレス解消！吉住インストラクターの講話からご紹介いたします。

● 能古島の甘夏は「樹成り」だから美味しい

樹で完熟させ出荷日前日に収穫された甘夏は、甘みが増し、まろやかな味わい。島の斜面で太陽の光を浴びて育った甘夏の味は抜群です。たっぷり含まれるビタミンは身体のサビ止め効果、クエン酸は疲労回復効果が期待できます。また、甘夏の香に含まれるリモネンには血行促進やリラックス効果があります。

● 春の豆まめスープ

グリンピースを嫌いな人は多いですね、煮たり炊いたりすると青臭さは減ります。そら豆は加熱すると青臭くなりますが、グリンピースと一緒に煮ると甘味とうま味が増してとっても美味しいスープになります。ストレスを軽減するには肉や魚、卵、牛乳等も大切ですが豆のタンパク質と合わせると更に効果的です。

編集後記

いよいよ梅雨の時期になりますね。ジメジメに負けないよう、じょうもんさんに並んだトマト・小松菜・とうもろこしを毎日食べています。老化防止、疲労回復、美肌効果まで、期待しすぎでしょうか。（塚本ひとみ）