

「多品種」の西東京野菜

森菌美咲さんとめぐみちゃんで巡る

西東京市 PR親善大使

西東京市は都市近郊型農業が盛んで、身近な野菜から珍しい野菜、果物、ハーブなど街中でつくられています。有名レストランや百貨店などに回る高品質な食材は、実は直売所で購入可能。旬だからこそ朝採れ野菜は、みずみずしさも香りも格別。自慢できる西東京野菜、いくつか知っていますか？

わたしが野菜のスゴいところを紹介します！



新鮮野菜は、天然のサプリメント

私たちのからだに必要なビタミン、ミネラル、酵素や食物繊維をバランスよく取ることができる野菜や果物は、数種類を組み合わせるのが効果的。たくさん食べるのは大変…という方は、スープや野菜ジュースにするのもおすすめです。

キャベツ

旬 年3回(春3~5月、夏7~10月、冬11~3月)



西東京野菜の王様!

一年中食べられる優秀野菜。ビタミンB6・C、葉酸、カリウム、カルシウムや食物繊維、胃腸の調子を整えるキャベジン(ビタミンU)など栄養がたっぷり。冬には糖度が高い「スイーツキャベツ」も。見つけたら即買い!

“シークワサー”や“オカワカメ”など珍しいものも。見つけたらラッキー♪

ブロッコリー

旬 11~3月



ゆでると損?!

野菜の中で栄養価トップクラス! 筋肉をつくるたんぱく質、貧血予防の鉄なども豊富。ビタミンB群・C、カリウムなど水溶性の成分も多く含まれているので、ゆでるよりも蒸すか電子レンジ調理がおすすめ。

ビーツ

旬 年2回(6~7月/11~12月)



真っ赤なスーパーフード

テンサイと同じ品種で甘みが強い野菜。女性にうれしい、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、葉酸など、不足しがちなミネラル・ビタミン、オリゴ糖まで幅広く補えます。実は「皮」には食物繊維やポリフェノールが2倍以上も! 新鮮だと生でも食べられるので、皮ごと薄切りにして、冬はイチゴと一緒にサラダはいかがですか?

ケール

旬 年2回(6月ごろ/11月ごろ)



天然サプリの王道!

キャベツやブロッコリーの原種で、カルシウムはキャベツの約5倍、βカロテンは約59倍。目にいいルテインも豊富! 良質なオイルと一緒に取ると栄養の吸収が良くなるので、お気に入りのドレッシングでサラダがおすすめ。特有の苦みがあるので、甘みのあるものと組み合わせると◎

ダイコン

旬 12~2月

捨てる部分ゼロ!

ビタミンやミネラルのほか、消化を助ける酵素が豊富。酵素を取りたい場合は、加熱すると酵素は失われるので、大根おろしやサラダなどがおすすめ。大根おろしは搾らず食べると栄養をしっかりと摂取できます。皮も葉も栄養価が高いため、捨てずに料理に活用を。

秋の味覚キノコ

白きくらげ・シイタケ・ヒラタケ



1日当たりの野菜摂取目標量は350g。

平均摂取量は280gと大きく下回っています。

+70gってこのくらい!



インタビューの全文は市HP

天然のサプリで冬も健康に

西東京市PR親善大使
森菌美咲さん
profile

西東京市谷戸小学校出身。ITTF世界ランキング25位を誇る日本を代表する卓球選手。現在は選手活動をつづけながら、パラ卓球ナショナルチーム立位監督に就任。パラ卓球の普及に力を入れている。

直売所にはとても新鮮で立派な野菜がたくさん! しかも、安い! 初めて行きましたがびっくりでした。健康のために意識して野菜を取っています。お鍋や野菜とお肉をゆでてポン酢で食べるのが好きなので、皆さんもぜひ地元のおいしい野菜でいかがですか?

