

緑からもらったものを緑にかえそう

# 緑とともに

Toyota・Kamo  
豊田・加茂  
菜の花プロジェクト

2012年 9月発行

機関紙 第53号

## はじめに

暑さが続きます。実りの秋までもう少し

今月下旬に豊田スタジアムで開催される、とよた産業フェスタ2012では、新油の“豊田・加茂のなのな油”のお披露目をします。今年も良い出来となっております。是非、実際に手にとりお確かめ下さい。皆様のご注文お待ちしております。



## 特集

### “食べる油”

新油の“豊田・加茂のなのな油”の販売を開始します。今回は油を食べるという発想であらためて、“豊田・加茂のなのな油”の魅力にせまっていきたいと考えています。“豊田・加茂のなのな油”と健康の美味しい関係とは？

#### 質の良い油を摂って健康になろう



油と言っても植物や動物の体に含まれる主に食べられる油と石油などの鉱物として主に燃料として使用する油とがあります。

また、**食べられる油（脂質）**は、炭水化物（糖質）、タンパク質とともに**三大栄養素の1つ**です。

脂質の1つ植物油は適量摂ることで、動脈硬化を予防できると考えられています。油は消化・吸収されるまで時間がかかります。

その為、**良質な植物油を上手に食べれば、必要以上のカロリーを摂らなくて済む事にもなるのです。**

成人1人あたり1日の**脂質摂取量は50g程度**と言われています。しかし、私達の食事の中にも、見えない油が含まれているので注意しましょう。

**毎日食べる油は、体を動かす燃料**、量と共に、質にはこだわって摂取することをお勧めします。



#### 食べる油とは・・・

質の良い油なら、「豊田・加茂のなのな油」は、どんな方にもお勧めできる自信作になっています。

高級な油を炒めたり揚げ物に使用するだけでももったいない！と、いうことで専門家と相談しながら画期的なレシピを考え作りしました。

#### レシピ

#### アスパラのオイルソテー



#### 材料

- ・アスパラ 1束
- ・鷹の爪（なくてもOK）
- ・豊田・加茂のなのな油（適量）
- ・塩、こしょう（適量）

#### 作り方

1. 茹でたアスパラに軽く塩・こしょうをふりフライパンで炒め、底が深めの保存容器に入れ豊田・加茂のなのな油をアスパラが隠れるまでひたひたに入れる。
2. 鷹の爪を入れ、しばらくおいておきます。  
(すぐでも食べれますが、しばらくおいてから食べてもGoodです。)



そのままでも美味しいですが、パスタ、サラダなど、お好みの料理に入れてお楽しみいただけます。一週間ほど持ちますが、なるべく早くお召し上がり下さい。



### はなおじさんのひとりごと 景観作物の菜の花とヒマワリの活躍って知っているかな



皆さんは景観作物として栽培された菜の花やヒマワリを見た事がありますか？また、その後、どうなるか知っていますか？景観作物として栽培された菜の花やヒマワリは収穫せずそのまま土と一緒に耕します。もったいないやかわいそうなどの声が聞こえてくるようですが、それはとても重要な事なのです。なぜなら、耕すことによって植物に蓄えられた養分が有機物（緑肥）として土に還元されるからです。それにより、化学的性質化した土地では解決できなかった土壌肥沃度の改善が可能になります。景観としてだけではなく、菜の花やヒマワリは緑肥として活躍していたんですね。すごいぞ菜の花、ヒマワリ！！

### 各コーナー・イベント情報のお問い合わせ先

Toyota Kamo  
NPO法人 豊田・加茂  
菜の花プロジェクト

事務局 梅谷

〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地  
TEL 0565-41-4837 FAX 0565-34-3566  
URL <http://www.hanaoka.biz/>

# イベント報告



7月3日, 17日  
(火) (火)

猿投台中学校 環境教育

3日はオリエンテーションを行い、17日には、菜種の選別、油の搾油を行いました。生徒達は真剣に取り組み、作業を行いました。



オリエンテーション中。みんな真剣に話を聞いています。



とうみで、菜の花の種を選別中です。

## 醤油試食のアンケートの結果

あなたがいつも使っている調味料についてお聞きします。

Q. こだわって使用している調味料はありますか。



Q. 「ある」と答えた方にお聞きします。それはどんな調味料ですか？



Q. その調味料のこだわりポイントを教えてください。

- ・無添加
- ・製法
- ・材料
- ・国産
- ・有機

アンケートご協力有難うございました

# お知らせ

## ヒマワリが咲きました



きれいに咲きました

今年もヒマワリが咲きました。沢山の種を付け頭を下げています。一生懸命、花を咲かせてくれたおかげです。この後種を取ったり、緑肥となります。



# 参加募集

9/4(火) 猿投台中学校にて 第3回環境教育  
9/25(火) 猿投台中学校にて 第4回環境教育

9/4は、廃油から石けんを作ったり、ロウソク作りを体験します。

9/25は、BDFで動かしている、トラクターと綱引きや種まきを予定しています。また、お手伝いしていただける方を募集しています。お手伝い頂ける方は下記事務所にご連絡下さい。

9/13(木) 地産地消体験ツアーin福妻

時間: 8:00~17:00

地産地消のツアーでいつも好評を頂いております。揖斐のツアーを今年も計画しました。旬の野菜収穫を体験し、昼食にはアユのコース料理に舌鼓! 大変お得なツアーです。バスでの移動時間や農業体験を含め楽しい交流の場になりたいと考えています。みなさんのご参加をお待ちしています。

9/21(金) 豊田市長表敬訪問

時間: 10:00~10:30

今年できたばかりの新油をお届けに伺います。日頃のプロジェクトの活動や、今後の活動内容などを報告する予定です。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。

9/29(土) 30(日) とよわ産業フェスタ2012

会場: 豊田スタジアム

時間: 10:00~16:00

今年は、豊田市の農林畜産業について、市民に関心を一層高めるように努め、安全・安心をPRして、地産地消(地産地食)を推進する。また、異業種との交流を深め、農林畜産業の大切さを働きかける。というコンセプトで行われます。当プロジェクトでは、新油の販売をします。また、菜の花ドーナツの提供や廃油石けんの販売も行います。是非、お越し下さい。

# 申し込み方法

- ・ハガキ
- ・FAX
- ・E-mail

のいずれかで

- ①氏名
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④電話番号
- を記入して右記までお申し込み下さい。



〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地  
TEL 0565-41-4837 FAX 0565-34-3566  
E-mail: nanohana@hanaoka.biz

## お申し込みはこちら

Toyota Kano  
NPO法人 豊田・加茂  
菜の花プロジェクト  
事務局 梅谷

ご愛読ありがとうございます  
次号は、(2012年11月発行)  
「みなさんのおかげで  
ここまで来ました」  
です。お楽しみに!!

