

# 緑とともに

2017年 3月発行

Toyota・Kamo  
NPO法人 豊田・加茂  
菜の花プロジェクト

機関紙 第80号

## はじめに

あたたかい季節がやってきます

寒さももう少しの辛抱です。元気で明るい春を迎えましょう。今年も沢山の「菜の花」が咲き誇る季節となりました。満開までもう少しなのですが、花が咲くその前に今年は「菜の花」を食してみませんか。是非、食卓にも「菜の花」を。



なのはな農園が販売している菜の花です。見つけたら、ご購入いただき、召し上がってみて下さい。美味しいですよ。

## 特集

### 菜の花を食べよう

食がメインとなる「菜の花」は、2-3月の短い間楽しむことができる早春の食用花です。昨年発行の78号“地産地食”にも記載した通り、まだまだ寒い季節に旬を迎える野菜は、体を温める作用がある他、栄養価が高まる時期に収穫されるまさに理にかなった食材となります。

#### 菜の花の効能

漢方では菜の花は血の巡りを良くするとされています。菜の花は栄養素のバランスがとても良い野菜です。ビタミンA、B群、C、E、K、カリウム、葉酸、鉄、亜鉛、ビオチン、食物繊維などを含有しています。皮膚や髪の毛を健康に保ち、アトピー性皮膚炎を改善するといわれています。

#### 効果アップが期待できる菜の花の食べ合わせ

食べ物は組み合わせ次第で、栄養効果が2倍にも3倍にもなる事があります。どうせ食べるなら効率よく最大限に栄養を活かしてみましよう。一例：  
・「菜の花」+たまねぎ・にんにく・豆腐 → 疲労回復・血行改善効果  
・「菜の花」+にんじん・わかめ・しいたけ・きくらげ → 肥満防止効果  
・「菜の花」+植物油・アーモンド・卵・木綿豆腐 → 老化防止・代謝の活性化・貧血防止

#### 菜の花の保存方法

・乾燥に弱いのでビニール袋が新聞紙に包みます。冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。  
・余らせてしまうようならば塩茹でにし、硬く絞ったものをラップにくるんで冷凍保存します。

#### プロジェクトの狙いとは・・・

最初、私達は安心・安全な食べ物を求め活動を始めました。また、同時に環境保全ができないかと考え、菜の花にたどりつきました。菜の花の栽培方法は環境保全型農業を目指し栽培されています。昨今、食物の虚偽表示等の問題で、その食料がどのように生育されているのか不透明な状況だと言われます。安全でない食料が流通する社会は人間の存在を根底から危うくします。近年、見た目・安さを中心としたもの作りが増えてきているように感じます。これらは、本当に消費者の為のもの作りになっているのでしょうか。これからの消費者は消費者の為にもの作りされているのか見極める必要があります。私達が育て、出荷される菜の花は、薬品等を使用せず、どんな方にも安心してお召し上がり頂けます。そんな、安全・安心な食料を大切な家族、また、ご自身のためにしっかり選んで食べるようにしましょう。また、今回、5月13日に行われます楽習会には、食の安全について講演会が開催されます。是非、お越し下さい。

#### レシピ

#### 菜の花チャンプルー



#### 材料

- ・菜の花 1束
- ・豚バラ薄切り肉 200g
- ・木綿豆腐 350g
- ・卵 2個
- ・アーモンド 適量
- ・塩 小さじ0.5
- ・鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1弱
- ・豊田加茂のなのはな油 適量
- ・塩コショウ 少々



旬の野菜を是非、大切なご家族、  
まだ自分へのご褒美に

#### 作り方

1. 各材料の下準備。菜の花 - 軽くゆがいて3cm長さに切り塩をまぶす。豆腐 - 水切りし、1cm厚さに切る。豚肉 - 4cm幅に切る。卵 - あらかじめ、いり卵を作っておく。
2. 豆腐を炒め両面焼いたら取り出す。
3. 豚肉を炒め、色が変わったら、豆腐と菜の花を加え、鶏がらスープ顆粒で味付け。
4. 卵を加え、塩・こしょうで調味する。器に盛り、アーモンドを上から散らして完成。

#### 補足

菜の花は、2月6日の誕生花です。  
菜の花の花言葉は、快活な愛・競争・小さな幸せ・豊かさ・財産です。  
菜の花は、千葉県の花です。

#### 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

2月15日(水)

## 菜の花キャラバン

今年も、「菜の花キャラバン」を行いました。

①豊田市福祉事業団「子ども発達センター」、②愛知県豊田加茂農林水産事務所、③豊田市役所、④豊田スタジアムの4カ所を訪問させて頂きました。

今年度の活動報告をするとともに、菜の花の花束、廃食油から作った石けん、菜の花入りの米粉ケーキなどをお届けし、大変喜んで下さいました。

お忙しい中、丁寧に対応して頂きありがとうございました。

また、事前準備や当日のお手伝いなど、会員の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

菜の花キャラバンとは・・・

休耕地を活用して咲かせた菜の花を象徴に、持続可能な資源循環型社会を構築する「NPO法人 豊田・加茂菜の花プロジェクト」が活動によって咲いた菜の花を花束にし、廃食油石けんや、なのはな商品などを、日頃からお世話になっている施設等に贈呈するために巡り、よりいっそうのご理解を深めて頂く活動です。



豊田市子ども発達センターにて



豊田加茂農林水産事務所にて



豊田市役所にて



豊田スタジアムにて



子ども発達センターに、食用菜の花を寄贈させて頂き、給食にて召し上がったと報告頂きました。菜の花は他の野菜と供にサラダとなりました。美味しく召し上がって頂いたようで、私達も嬉しくなりました。ご報告、ありがとうございました。

## 参加募集

◎3/5(日) あったかフェスタ 2017

時間:10:00~15:00

場所:小原交流館

詳しい内容は別紙を参照して下さい。

◎4/22(土)~4/23(日) 第17回全国菜の花サミット in 南相馬2017

場所:福島県南相馬市  
南相馬市文化会館

◎4/28(金)~30(日) とよたガーデニングフェスタ  
with とよた都市緑化フェア2017

時間:10:00~16:00

場所:豊田スタジアム

◎5/13(土) ① 第11回通常総会

時間:11:00~

場所:豊田市福祉センター

② 第12回菜の花楽習会

時間:13:00~

場所:豊田市福祉センター

講演会 講師 伊藤 典良 氏

楽習会参加費: 500円(コーヒー、お菓子付き)

気候も過ごしやすく、お出かけ日和が続きます。是非、各イベントへのご参加、お問い合わせの上、ご来場下さい。

## 申込方法

- ・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込下さい。



〒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 Kamo  
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、(2017年 5月発行)

「私達の身近な食のお話」

です。お楽しみに!!

