

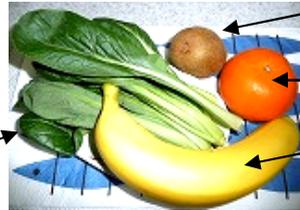
♪♪ 今日も 朝から 生ジュース 飲んで♪ ♪♪ 職場へ 向かって 猛ダッシュ イエイ!

市場だより
Vol.21だ イエイ!

※某お茶のCMで流れたフレーズでネ!
元は『つっぱりハイスクール・ロックンロール』かな?



もちろん
今朝も
飲んできました。



キウイ
柑橘系
バナナ

基本は
[小松菜]と[バナナ]
あとは、好みで
[キウイ]と[柑橘系]
[リンゴ]と[人参]を
入れたりもします。

小松菜

今は、500ml のカップ付きのブレンダーを使って作ってます。
作り方はご想像どおり、まずカップに 100mlの水 を入れ、材料を切って入れ、切って入れ
あとは、ブレンダーのスイッチ押しだけ。



小松菜は1袋の3分の1ぐらい



Q. なぜ「生ジュース」?

A. 生産流通の業界紙に目を通していると「来た〜〜〜ア!!」という記事、見つけました。
その内容とは

- ・厚労省のガン予防研究班は「野菜・果物を1日400g取る」ことを勧めている。
こうした野菜・果物を効果的に取り入れるのに最適なのが、生ジュース
- ・野菜・果物ジュースの摂取と認知症には、高い相関関係がある。
- ・日系アメリカ人を対象にした大規模疫学調査では
週3回以上、野菜・果物ジュースを飲む人は
週1回未満の人に比べて、認知症発症リスクが76%も低下する。

月刊 農林リサーチ
3月号

「スゴッ!!」

毎日 と 手作り が 鍵



今は、ほぼ毎日
飲んでます。
意外なことに
うちの子達が
すっからはまって
ないとブーイングが...

「かす」を分けてしまうタイプの「ジューサー」より
すべて摂取できる「ミキサータイプのジューサー」
なおかつ、熱で酵素を壊さない、低速のものが良いと。 副産物として

- ★[小松菜]には、抜群な含有量の「カルシウム」
- ★[柑橘系][キウイ]には「ビタミンC」がいっぱい
- ★[バナナ]には、免疫力を上げる「フィトケミカル」という物質も含有

- ☆美肌効果
- ☆ストレス解消
- ☆免疫力の増加
- ☆風邪の予防

という効果も
手に入れちゃいましょう。

今回は、最近、店頭に出始めた「新人野菜」の『**水耕セロリ**』（ホワイトセロリと表示されてることも）をご紹介します



「セロリ」と「三つ葉」の中間ぐらいの野菜。
「セロリ」につきものの「茎の筋」を取る下ごしらえが不要。
扱いやすさは「三つ葉」と同じ。食感、効能は「セロリ」と同じ。

〔効能〕

- ・カリウムがキャベツの約2倍
 - ・βカロテンがキャベツの約9倍
 - ・ビタミンU、食物繊維も含有
- キャベツのいいとこ、
ギュと濃縮した野菜ですね。

あの「セロリ」特有の香り、これは、
精神を安定させ「イライラ」「不眠」を
緩和する効果があるとされてます。

※私的には、部屋で栽培したいくらいです。ホント
我が家には、「イライラ」の元が
各種、取り揃えられてるので…



※先月(4月)の「感謝デー」の試食でなかなか好評だった

【**水耕セロリのごまあえ**】です。

作り方 ①セロリ切る⇒ ②ゆでる⇒ ③冷水にさらす
(2束分) (熱湯で) (ほぼ、うちでは
(4~5cmぐらいに) (さっと) 水道水です。)

④水気きる⇒ ⑤あえる⇒⇒⇒⇒ ⑥まぜる
(手でしぼる。) 醤油大さじ1 「すりごま」大さじ2
砂糖大さじ1 まぜて
レンジで軽く温め砂糖とかけておいて セロリとあえます。 **完成~〃**

※⑤まで前日に作り
⑥だけ翌朝にすると
朝食の一品が簡単に
出来上がり。

「タコ」はその昔「漢方薬」として
重宝されていたほど「タウリン」を
はじめ、効能豊富な食材。
「タコ」に「セロリ」に「パセリ」
「食べる栄養ドリンク」と言っても
過言でないほど、優れた組み合わせの
簡単料理です。さらに、
3つともイライラ防止に有効な食材。
これに「ホップ」から出来た、泡のたつ
良〜く冷えた飲み物があれば
完ぺき!?

【**タコと水耕セロリのカルパッチョ**】



上の④まで同じ作り方
(2束分)使用
あとは、「たこ」を薄く切る。
(ゆでダコ足2本分)
「パセリ」をみじん切り。
市販のカルパッチョソース
かけてるだけ、楽勝~〃



その昔、噛んでも噛んでもなくなる「ゆでダコ」にあたり、その後、好きなのに遠ざけた日々もありましたが… 今は、大じょうぶ! 「ゆでダコ」は「1杯」もしくは「足」のままで買うとこの皮の厚い部分を好きなだけ切り取ることができます。事前にとっておけば安心して食べれま〜す!!

この1番美味しいところを切りながら、
味見するのが密かな楽しみです。

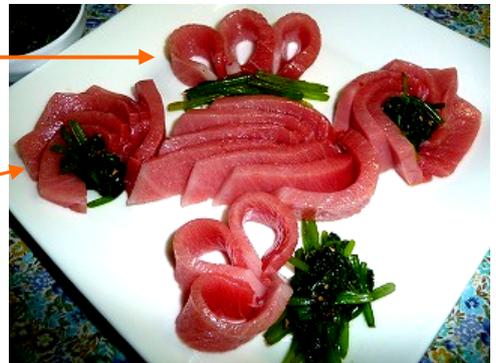


この日は「感謝デー」で購入した「マグロ」と
【**水耕セロリのごまあえ**】とコラボさせてます。
この「マグロ」
**なんてったって、
新鮮で美味しい!**



切り方は、その日の気分や人数で…
2枚、一気取り防止のため、たてで盛り付けてみました
効果? ん〜 あったような、ないような…

「王冠」
みたい?
「花」型に
見えなくも
ないか?



回らないお寿司屋さんみたいに、「注文があってから
柵を取り出し切る。」方式で、食べる直前に、さっと切って
盛り付けて食べることをおすすめします。
まだ食べたことのない方は、ぜひ、お試しください。



6月の感謝デーは
9日(土)
9時~おおむね12時
来てね~

大分市公設地方卸売市場

