

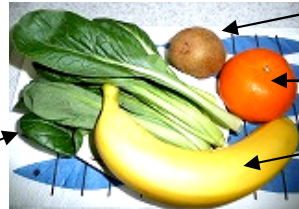
# 今日も 朝から 生ジュース 飲んで♪ ♪ 職場へ 向かって 猛ダッシュ イエイ!

市場だより  
Vol.21だ イエイ!

※某お茶のコマーシャル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。



小松菜

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。

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すだけ。



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「来た〜〜〜ア!!」という記事、を見つけました。  
その内容とは

- ・厚生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  
すっかりはまって  
ないとブーイングが...

「かす」を分けてしまうタイプの「ジュース」より  
**すべて摂取できる「ミキサータイプのジュース」**  
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言われてます。  
※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合わせておいて 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！**



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。

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？



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



