

オハナのやさいだより

(株)ohana本舗のこだわり その①“旬のおいしさ”

＝ 旬の野菜にこだわり、加温等の温度コントロールをしないワケは？＝

その季節に応じて収穫される野菜が、加温等のコントロールで季節をずらし収穫されるものより、含まれる栄養素が断然多いということが実証されています。また栄養素が多いと体がおいしいと感じるそうです。旬の野菜ならではのおいしさには、こういうワケがあるのです。

ohana本舗は、ボイラー等での加温は行わず天候とまっすぐ向き合い、旬のお野菜を旬の時期にのみ収穫するようにしています。多くの栄養素が含まれた野菜をお届けし、健康作りのお手伝いをしたいという“こだわり”なのです。

キュウリやトマトなどの実物は、適温で花が咲き、受粉させるための媒体(蝶々や蜂等)が必要です。冬から春にかけて実ものが無くなるのは、加温しないため気温が低く、肝心の花が咲かないからです。(6月からは一斉に初夏野菜をお届けできます)

さらに、旬の野菜には季節に応じて私達の体に必要なお手伝いをしてくれているそうです。
春は、体を動かし始めるけどあまり汗が出ないから、“解毒・排出を高める(デトックス)”お手伝いを。
夏は、多くの紫外線を受けるから、“体の酸化を弱める”お手伝いを。
秋・冬は、風邪等が流行するから、“免疫力を高める”お手伝いを。

旬の野菜は、実に不可思議な力をもっています、体にとって大切なパートナーなんですね。



株式会社ohana本舗 代表取締役社長 赤嶺祐司

6月～7月お届け予定の一部ご紹介



なす
(なす、長なす)

豊富に含まれるアントシアニン、ポリフェノールの一種で、抗酸化の作用とともに、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があります。



きゅうり

ビタミンC、カロテン、カリウムなどを含んでいます。カリウムは利用作用があり、肝臓の働きを助け、血圧を正常に保つ効果もあります。



唐辛子

辛み成分であるカプサイシンには、脂肪をよく燃やしたり、エネルギー代謝をよくする効果があります。さらに、免疫力を高める効果もあります。



ししとう

ビタミンCが豊富に含まれ、免疫機能を高め、疲労を回復させる効果があるので、夏バテ対策にはピッタリの食材です。カロテンも豊富で、細胞の老化を防ぎ、美肌効果があります。



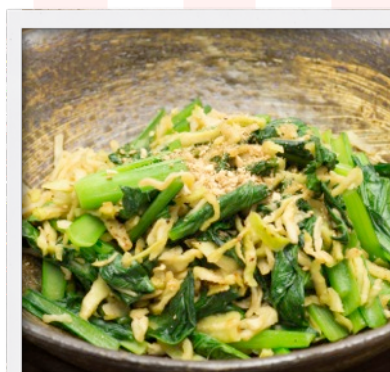
じゃがいも

大地のりんごとも呼ばれるほど、ビタミンが豊富で、老化や病気を予防する効果がある。ビタミンCはりんごの約5倍も含まれています。



オクラ

ネバネバのものは、ペクチンという食物繊維です。このペクチンは、整腸作用が高く、血中コレステロール値を下げる効果があります。



小松菜と切り干し大根の炒め物

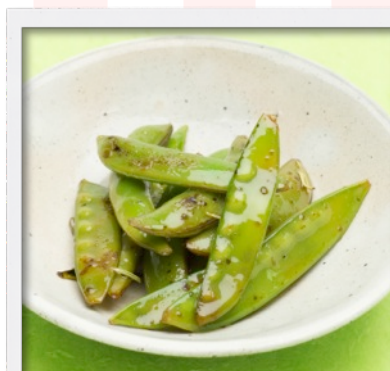
小松菜は芯にシャキシャキ感が残るくらいに炒めるのが美味しいです

- 1 切り干し大根はお湯で戻して、しっかりと絞ります
- 2 小松菜は食べ易い大きさに切っておきます
- 3 熱したフライパンにサラダオイルを敷き、切り干し大根を加え中火で炒めます。次に小松菜の茎の部分を加え炒めます。
- 4 次に葉の部分も加え、塩を少々振って炒めます。炒め上がった後オイスターソースを加えよくなじませれば出来上がり。



■4人前 1人前約50kcal

小松菜	200g
切り干し大根	30g
オイスターソース	大匙2
塩	少々
サラダオイル	少々



スナップエンドウとさやえんどうのマリネ

栄養素をバランス良く含む豆類は今が旬。ビールのおつまみにもよくあいます

- 1 豆は筋をとっておきます
- 2 ボウルに(A)の調味料を入れ、よく混ぜあわせておきます
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、豆を入れ炒めます。豆の表面にうっすらと焦げ目がつくように、強火で一気に炒めます
- 4 炒め上がった後、調味料の入ったボウルにいれ、よくあわせます。落としラップをして冷蔵庫で冷やせば出来上がり



■4人前 1人前約70kcal

スナップえんどう	100g
さやえんどう	100g
(A)	
バルサミコ酢	大匙2
オリーブオイル	大匙1
塩	少々
ブラックペッパー	少々
タイム	適宜
ローズマリー	適宜
オリーブオイル	適量

のうえんコラム

オハナホンポの日常を、覗き見るコーナー！



【第8回】日々研究です。

栽培部門ハウス担当の佐藤です。
寒暖差のある季節ですが、ハウスでは、冷え込む時間帯に合わせて両サイドのビニール窓を閉め、寒を凌ぎ、野菜達の成長を助けてあげています。
季節柄、葉物中心のセット内容になりますが、その中でもバリエーションが豊かになるようにみんなでアイデアを出し合っています。
現在は新しい試みとしてハウスではイタリア野菜の栽培にも挑戦しています。
皆様のもとにお届けできる美味しいお野菜が栽培出来るように研究の日々は続きます。

オハナの切り干し大根！



ohana本舗の無農薬・無化学肥料の野菜で作った加工食品の第1号。大根を細く切り天日干して太陽の光を浴びることで甘みが増し、同量の大根と比べ、カルシウムは15倍、鉄分は32倍、ビタミンB1・B2は10倍になり、栄養価も増します。これからも色々なohana本舗の野菜を使った加工食品を増やし、皆様へお届けさせていただきます。

オハナのやさいだより 2014年5月号



株式会社 ohana本舗(オハナホンポ)
住所: 大分県臼杵市野津町大字亀甲字上熊迫235-3
電話: 0974-24-3210
FAX: 0974-24-3211
E-Mail: info@ohana-honpo.com

お客様のご意見ご要望をお聞かせ下さい。お待ちしております。
フリーダイヤル: 0120-087-927 FAX: 0974-24-3211 E-Mail: info@ohana-honpo.com

ohana本舗facebook

Facebookで
最新情報発信中！