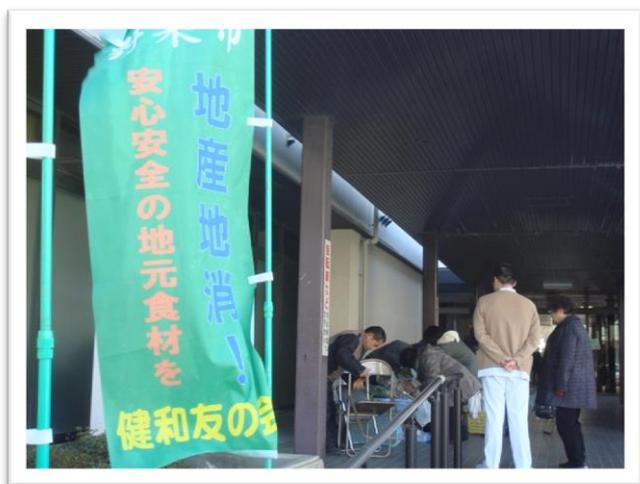


# 会報 みさと健和病院 ぶどうの会

2014年（平成26年）3月臨時号

## 健和野菜市のご案内

みさと健和病院北棟ロータリー 毎週金曜日 9:30～正午ごろ



2013年11月29日（金）より、健和友の会で、三郷市内の農家の方のご協力のもと、「健和野菜市」が始まりました。「安心安全な食材の地産地消」や「生産者との交流」を目的としています。

ぶどうの会では、たびたび、管理栄養士と調理師が食事を提供し、野菜を効果的に召し上がって頂く方法を紹介しています。今回はぶどうの会担当職員が、雪の残る2014年2月21日（金）に、野菜市を取材しました。野菜を提供されている皆さんと、野菜市の野菜を使った料理をご紹介します。ぜひ、この友の会の新しい取り組みを、日々のお食事にご活用頂ければ、幸いに存じます。

## 【野菜市で野菜・加工品を提供されている皆さん】

2014年2月21日（金）晴



★加藤 章さん 手にお持ちの小松菜は、三郷市の特産品の一つです。この時は、雪が降り、ぬかるんだ畑から収穫されたもの。ゆずや赤カブなど、どれも逸品ぞろいです。

笥田（といた）稔さん★

以前は八百屋さんを

されていたそうで、高菜や小松菜のお漬物が好評でした。季節によって、いろいろなお漬物を提供して下さると思います。



★川島 登さん

エシャレット（若採りのらっきょう）を手に入れています。6月ごろに太るらっきょうは、2月でも、刻んで味噌などにあわせて、おいしく頂けることを教えてくださいました。



山本功力さん★

山本さんは、市内では珍しい養蜂家でもあります。ひまわりの蜜を使ったはちみつ、かきもちなどの加工品が、野菜市の品ぞろえに、いっそうの厚みを加えています。



【三郷市産の野菜で作った料理】 -食材：健和野菜市 2014年2月21日（金）



今回、みさと健和病院栄養課・調理師宇賀神さんをお願いをして、野菜市の野菜を使った料理を作って頂きました。手前から時計回りに、①小松菜のチャーハン、②エシャレット（若採りのらっきょう）のピクルス、③小松菜と小エビのオイスター炒め、④ブロッコリーのココット（ココット容器〈小型の耐熱性の容器〉を使って作られた料理）、⑤小松菜と豆腐の煮浸し、⑥柚子釜のお浸しと小松菜漬け、⑦赤カブのボルシチです。ゆずも、野菜市の朝、採れたものです。

地元の「旬」の野菜を使って、「栄養価が高く」、「うまみ成分が維持されている」おいしい食事を頂くことは、とても嬉しいことです。春夏秋冬、それぞれの季節の旬の食材を、野菜市に探しに来てみませんか。

## 【料理の紹介】

みさと健和病院栄養課 管理栄養士渡邊雄太  
-食材：健和野菜市 2014年2月21日(金)



### \*小松菜チャーハン

一般的なチャーハンに小松菜  
漬け・醤油・ごま油・胡椒を加  
えれば、小松菜チャーハンので  
きあがり。お好みで白ゴマをふ

って召し上がれ。

### 小松菜と豆腐の煮浸し\*

お酒のおつまみ、夕飯のひと品  
にも。出し汁に醤油・みりんでき  
っぱり煮。



\*赤カブのボルシチ ロシア等東欧諸国で食べられている煮込みス  
ープ料理。本場は、ビートという植物で赤く染められた料理。



赤カブをメインに、コンソメス  
ープにトマトピューレで赤く色  
づけし、日本風にアレンジ！！  
豚肉などを入れてメインディッ  
シュでどうぞ。

### \* 柚子釜のお浸しと小松菜漬け

小松菜のおひたしを、柚子の果肉をくり抜いた器に入れ、果汁をひとしぼり。さわやかな風味を楽しめる一品。

(2点盛 高菜漬けを添えて)



### \* エシャレットのピクルス

茹でたエシャレットを、甘酢に漬けた和風ピクルス。

ワインビネガーやローリエ等を加えて、洋風ピクルスにも。

### \* 小松菜と小エビのオイスター炒め

塩・胡椒で味付けした小松菜と小えびに、ひと工夫。オイスターソース・おろしニンニク・ごま油を加えて、本格中華の味に。

糸唐辛子をトッピングすれば、ご家族もビックリ！！

一段上の料理に変身。





\*ブロッコリーのココット  
ブロッコリーを大きくカットし、莖の部分に味付けをした挽き肉を巻き付け、小さいグラタン皿やココット皿でオーブン焼きした一品。

### 【三郷市の農産物等に関する情報】

三郷市役所2階農業委員会の受付前に、「三郷市即売農家マップ」や「みさと果樹園MAP」、「農業体験農園」のチラシなどが置いてありました。市内農産物への理解を深めながら、心と体の充実に役立てて頂きたいと思います。



埼玉県農林部農業政策課編「のうりんさいたま」No.51・2009年冬号（平成21年12月発行）に掲載されている「わが町わが村農林業探訪【三郷市】」、「農産物直売所情報 - 三郷市とれたて野菜直売所べじ太くん」も、あわせてご参考になさってください（埼玉県農林部農業政策課のホームページに掲載）。

「みさと健和病院ぶどうの会（糖尿病患者会）会報 2014年3月臨時号」

発行：みさと健和病院ぶどうの会事務局（みさと健和クリニック医事課内）

発行日：2014年2月28日（金）

調理：みさと健和病院栄養課・宇賀神調理師

取材：みさと健和病院栄養課・渡邊雄太、みさと健和クリニック医事課・横井