

P02 今月の表紙・食のはなし

P03 トピックス

・肥料農薬配送センター・農機センター落成式

P04 特集

・平成21年度決算を振り返る

P08 ニュース

P10 営農情報

・柑橘 7月の管理  
・家庭菜園 シュンギク

P12 青年活動

P13 女性活動

P14 みんなのひろば

・元気してますか ・短歌 俳句  
・ちびっこあいどる ・ほくの詩 わたしの詩

P16 JA ってどんなところ? ・くらし

・みんなで守るこの町の食とみどり  
・クッキング ・けんこう

P18 おしらせ



メロン

メロンは基本的に1本の木に1個だけを実らせる。三ヶ日町内にメロンの生産者は温室とハウスを合わせ11戸あり、メロンの主な種類はアールスメロンだ。7月から8月が出荷の最盛期なので生産者の方にとっては今が一番忙しい時期である。大事に育てられたメロンは8月7日・8日にAコープ店内で開催されるメロンフェアでも販売される。

注目したいのはその栄養成分。ごまに含まれる「セサミン」には、高い抗酸化作用があり、アンチエイジングや動脈硬化の防止などに働くことから、脚光を浴びています。また、抗酸化作用のあるビタミンEに加え、カルシウムや食物繊維たっぷり。さらには黒ごまにのみ、表皮にポリフェノールの一種で、目の疲れや肝機能の向上に効果的といわれている、色素成分「アントシアニン」も含まれており、まさに栄養の宝庫といえます。

ところで、その栄養から見ると、そのままではなく、すりごまがおすすすめ。することで皮が壊れるので、栄養素がより吸収されやすくなるのです。市販のすりごまを使えば、手軽に使用しても便利です。一方、自分ですれば、料理や好みに合わせて、粗さを調節できますし、何より、すりたての香りは格別。いりごまを軽く温め、熱いうちに乾いたすり鉢ですります。下にぬれぶきんなどを敷いておくと、滑り止めになります。作り置くとせつかくの香りが逃げてしまうので、使う分だけするのがおいしくいただく秘訣です。

なお、ごまは湿気を嫌うので、保存は密閉容器に入れて冷暗所へ。時間とともにどうしても香りが落ちますが、フライパンで1分ほど弱火で温めると、香りがよみがえります。

黒ゴマ 黒パワーに大注目!



ベターホームのお料理教室

