

食べて、育てる しあわせ野菜レシピ

大橋明子・著

集英社インターナショナル ウェブ立ち読み

はじめに

野菜栽培といえば、通常は種を蒔^まいたり、買って来た苗を植えて育てます。でも、台所にある野菜の切れ端からも、じつはりっぱに収穫まで行きつける。実験するのが大好きな私は、この「再生栽培」にハマっています。捨ててしまうような切れ端、もう死んでしまっているように見える干からびた一片から、再び生命を吹き返す様子にわくわく。でも、何故わくわくするのでしょうか？ 少し大げさですが、我々生き物が持つ「生きる力」と可能性をはっきり表現してくれているからかもしれません。

私は一時期、体の不調に苦しんでいたことがあります。そんな時に友人にすすめられたのが漢方でした。それがきっかけで本格的に勉強したくなり、中医学薬膳の学校に通い、国際中医薬膳師の資格を取得しました。中医学には「気^き」という概念があります。この気は「生命エネルギー」を意味します。気がなくなることが、いわゆる死ぬこと。気は人体を維持するもつとも基本的な物質なのです。気には先天と後天があり、前者は生まれ

た時に親からもらった気、後者は食べ物から作られると考えられています。育つ野菜の持つそのすごい「生命エネルギー」にふれると、栄養素を取り入れるだけでなく、他の生き物から気というエネルギーをもらい自分へ補充しているんだなあと感じます。

本書では栽培手順の他、さまざまな病症に効く野菜の効能をご紹介します。いますが、個人個人の体質や、その時々で体の状態は違うので、一つの食材だけを多量にとるなどはNGです。自分を抱きしめるように、体の声に耳をすませ、体と対話をするのが大切。それは野菜の小さな変化をじっと観察するのにも似ています。

「しあわせ野菜レシピ」というタイトルは、野菜料理の調理法という意味ではなく、既成概念をはずし食&植生活を楽しむレシピという意味でつけました。気楽に始められる再生栽培の面白さ。そしてこの野菜にはこんな薬効があるんだ！と大切に味わう——この本がささやかながらも、そんな食べるしあわせ、育てるしあわせを皆さんに感じていただくきっかけになればと願っています。キッチンの片隅で野菜たちがムズムズと育ちたがっているのを、ぜひ応援してみてください。



- ⑩ ムカゴ（ヤマイモ） 74
ヤマイモの皮からムカゴを育てる 食べて効く：腰痛
- ⑪ トウガラシ 80
古いトウガラシの種から育てる 食べて効く：ダイエット
- ⑫ コマツナ 88
根からコマツナを育てる 食べて効く：爪割れ、髪トラブル
- ⑬ ニンニクの茎 94
ニンニクの芽を育てる 食べて効く：冷え性、低体温
- ⑭ クウシンサイ 100
茎を発根させクウシンサイを再生 食べて効く：大人ニキビ
- ⑮ イチゴ 106
エクレアのイチゴから育てる 食べて効く：かすみ目
- ⑯ タマネギ 112
タマネギの芯から育てる 食べて効く：しみ、そばかす
- ⑰ セリ 118
セリの根から育てる 食べて効く：梅核気

第3章 観葉植物として楽しむ

- ⑱ アボカド 126
アボカドの種から葉を育てる 食べて効く：便秘
- ⑲ サトイモ・パパイア・ゴボウ・レンコン
から葉を育てる 132

おわりに 134

Column 1：光について 54
Column 2：生ゴミ堆肥 86
Column 3：食べ物のもつ力 124



主人公（おおはしあきこ）

一人暮らしのイラストレーター。
最近かすみ目や体の不調に悩んで
いる。好きな野菜はキャベツ。



茶トラ

アシスタント猫。几帳面で主
人公のずぼらさを支えてい
る。好きな野菜はトマト。



うさ子

たまに食事に招待されるご近
所のお友達。便秘に悩んでい
る。好きな野菜はセロリ。

Contents

はじめに 10

用意するもの 16

再生栽培カレンダー 16

第1章 水で育てる

- ① コーンスプラウト 18
ポップコーンの豆からコーンスプラウト 食べて効く：むくみ
- ② ダイコンの葉 24
ダイコンの葉を育てる 食べて効く：老人イボ
- ③ ミツバ 30
根からミツバを育てる 食べて効く：不眠
- ④ サツマイモ 36
芽が出たサツマイモから茎葉を育てる 食べて効く：血中脂肪
- ⑤ キャベツ 42
キャベツの芯から葉を育てる 食べて効く：胃炎、胃痛、口内炎
- ⑥ セロリ 48
セロリの株元から育てる 食べて効く：高血圧

第2章 土で育てる

- ⑦ ジャガイモ 56
くり抜いた芽からジャガイモを育てる 食べて効く：倦怠感、やる気が出ない
- ⑧ トマト 62
市販ドライトマトから育てる 食べて効く：のどの渇き、皮膚乾燥
- ⑨ 葉ワサビ 69
ワサビの上部から葉ワサビを育てる 食べて効く：物忘れ

登場人物 紹介



ベジ りぐ郎

再生栽培を指南する野菜愛の伝道師。密かに持病の腰痛に悩んでいる。好きな野菜はヤマイモ。



薬 ぜん子

りぐ郎のアシスタント。野菜を愛する薬膳師。やや冷え性。好きな野菜はダイコンの葉。





用意するもの

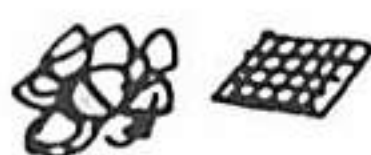
tools



容器



培養土



鉢底石 & ネット



肥料



スコップ & ジョーロ等



好奇心

*肥料について

有機肥料（ゆっくりと効く）、化学肥料（即効性がある）があり、また形状が固形で大、中、小粒、粉状、液肥の順で効き目が早くなります。私は扱いやすい固形の「ぼかし肥」を基本に、緊急性を感じた時に即効性のある液肥をあげる感じです。市販の培養土は既に肥料が含まれているので、^{もとごと}元肥は不要。肥料のやりすぎは植物を軟弱にするので注意しましょう。

再生栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
① コーンズプラウト			●	—	—	—	—	—	—	●		
② ダイコンの葉			●	—	—	—	—	—	—	—	●	
③ ミツバ			●	—	—	—	—	—	—	—	●	
④ サツマイモ			●	—	—	—	—	—	●			
⑤ キャベツ			●	—	—	—	—	—	—	—	●	
⑥ セロリ			●	—	—	—	—	—	—	●		
⑦ ジャガイモ		●	—	●								
⑧ トマト			●	—	—	●						
⑨ 葉ワサビ			●	—	—	●			●	—	●	
⑩ ムカゴ（ヤマイモ）			●	—	—	●						
⑪ トウガラシ			●	—	—	●						
⑫ コマツナ		●	—	—	—	—	—	—	—	—	●	
⑬ ニンニクの茎			●	—	—	—	—	—	—	●		
⑭ クウシンサイ				●	—	—	—	—	—	●		
⑮ イチゴ				●	—	—	●		●	—		
⑯ タマネギ	●	—	—	●						●	—	—
⑰ セリ			●	—	—	—	●		●	—	●	
⑱ アボカド					●	—	—	—	●			
⑲ サトイモ					●	—	—	—	●			
⑲ パパイア						●	—	—	●			
⑲ ゴボウ			●	—	—	—	●		●	—	●	
⑲ レンコン			●	—	—	—	—	●				

※関東、関西地区の平坦地を基準にしています。

R e g r o w i n g

第 ① 章

水で育てる



気軽に水だけで育てる！

雑菌に酸素を奪われると、根が酸素不足になり枯れてしまうので、

こまめな水換えがポイント。

短期で食べきるような感覚で楽しみましょう。



コーンスプラウト

ポップコーンの豆からコーンスプラウト





育てよう



ほのかな苦みと甘みが嬉しい コーンスプラウト

少し以前のアメリカ映画「幸せのレシピ」。料理好きにはたまらない、美味しいシーンもたくさん出てくるロマンティックコメディでしたよね。凄腕シェフ役のキャサリン・ゼタ・ジョーンズが、彼女の新作メニュー「ホタテ貝のサフランソース」のお皿にあしらっていたのが、このコーンスプラウト。ソテーしたホタテの上に2本のコーンスプラウトを繊細な手つきで飾っていました。なかなか一般には出回っていない野菜なので、どんな味なのかとずっと興味津々だったのです。

スプラウト栽培は、専用の種を購入するか、自家採種のものから育てなければ食べられません（普通の栽培用の種には薬剤がかかっており、栽培初期の新芽の頃はその影響が残っているため）。ネットでコーンスプラウト用の種を探しても見つけれず、そこでふと試しに、ポップコーン用の豆で実験してみようと思ったわけです。

ポップコーンになるために、袋の中で死んだフリで店頭に並んでい

1

ザルの底にポップコーンの豆を入れ、下に重ねてあるボールに、豆がふれる程度に水を入れ、空気穴を開けたホイルで遮光する。

栽培手順

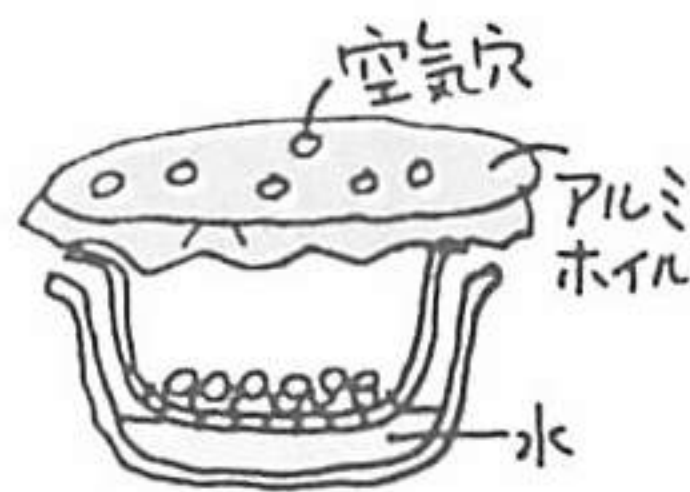
用意するもの

ポップコーンの豆、ボールとザル（重ねる）、アルミホイル、水

発芽までの日数：2～3日程度

適した環境：暗い場所。収穫直前に日光に当てる

適した季節：3～9月



でも、まだちゃんと生きていたとは！

採れたてを一口食べると、ほのかな苦みが最初に来て、次にじわじわとコーンの甘さが口の中に広がります。葉野菜なのにトウモロコシ。この2段式の味の変化は、思わずファンタスティック！ とつぶやきたくなる新鮮さです。

スプラウトは抗酸化作用に優れた新芽野菜。でもわざわざ種を購入して栽培するよりもスーパーで買った方が早いと思う私。カイワレ大根などはひとパック60円くらいで手に入ります。でも、売られていないスプラウトなら、育てる価値十分ですよね!? その他、ひまわりスプラウトも面白いです。夏に小ぶりのひまわりを育てた年は、ぜひ採種してトライしてみてください（ひまわりスプラウト用の種はネットでも購入可能です。育て方は同様で）。日本ではあまりききませんが、海外では食べられているそう。花を楽しんだ後、種から栄養価の高い野菜が収穫できるなんて素敵です！ こちらのお味は、豆苗にちよつと似た独特の青臭さがありますが、さっと湯がいてナムルにして、美味しく味わいました。

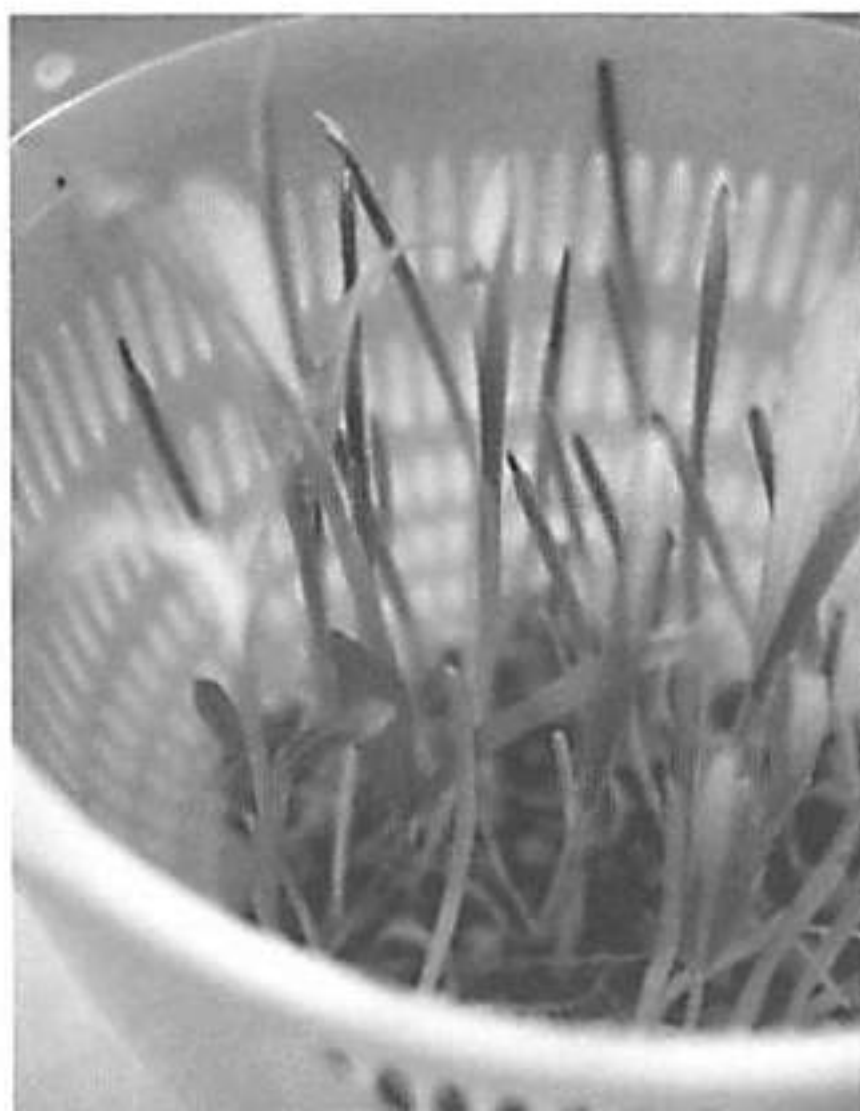
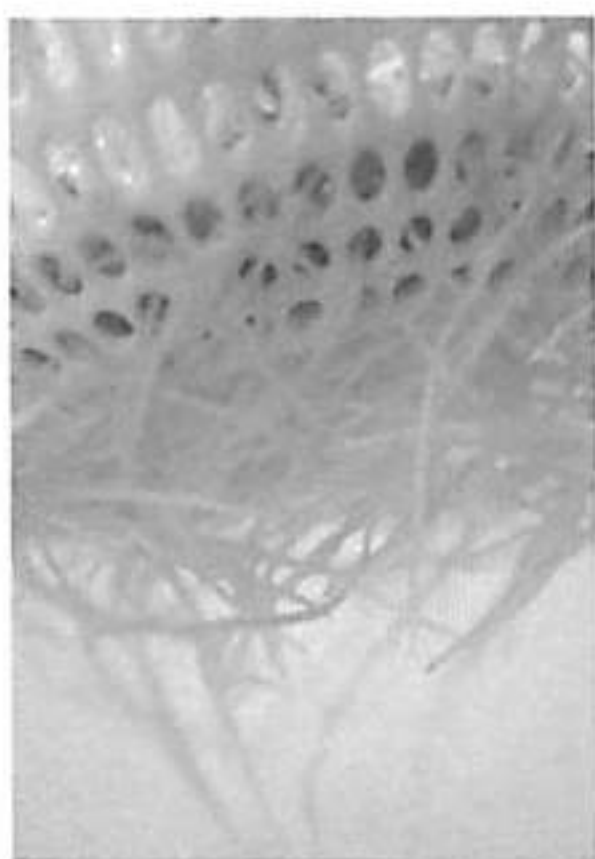
2

毎日流水で優しくすすぐ。



3

8 cmほどに伸びたら、1日光に当てて緑化させハサミで収穫する。



memo

気温が高い時期は腐りやすいので、すすぎと水換えをこまめにするとよい。水は発根したら、根だけふれている量で十分。

食べて効く



体内の水分バランスを整える 利尿作用に優れた作物

むくみ

一日座りっぱなしの時は夜中にふと自分の足首をみて、凍り付くことが。朝履けたブーツのチャックが夕方には上がらないなどということもよくあります。慢性化する前に、余分な水分の排出が大切。いつまでも放置すると体に冷えをもたらし、血行も悪くなってさまざまな不調を引き起こします。

湿度の高い日本は、もともとむくみが出やすい環境です。積極的に体内の水分バランスを整える利尿作用のある食材を食べるべきかもしれません。トウモロコシや小豆などの豆類は優れた利尿作用がある食材。特にトウモロコシは軸や皮、そしてひげ部分と、まるごと薬効がある食べ物です（ひげを乾燥させたものは利尿の生薬になっています）。

筋肉をある程度鍛えることも重要。ふくらはぎを中心に適度な運動を。軽いむくみならストレッチするだけでも効果があります。お風呂でマッサージしたりとその日ごとに解消するようにしたいものです。また塩分の取り過ぎもむくみの原因に。



ちょこっと薬膳 Recipe

コーンスプラウトの 麦味噌ラーメン

味噌にも体内の余分な水分を排出する効果があります。
ただ、塩分が多いのでその点だけ注意。

材料（2人分）

中華麺…… 1玉
コーンスプラウト……適宜
ゆで卵…… 1個
輪切り長ネギ……10cm分
ラー油……適宜

スープ

鶏ガラスープ（市販）小さじ1、
麦味噌大さじ1、水 250cc、
豆乳 150cc、

作り方

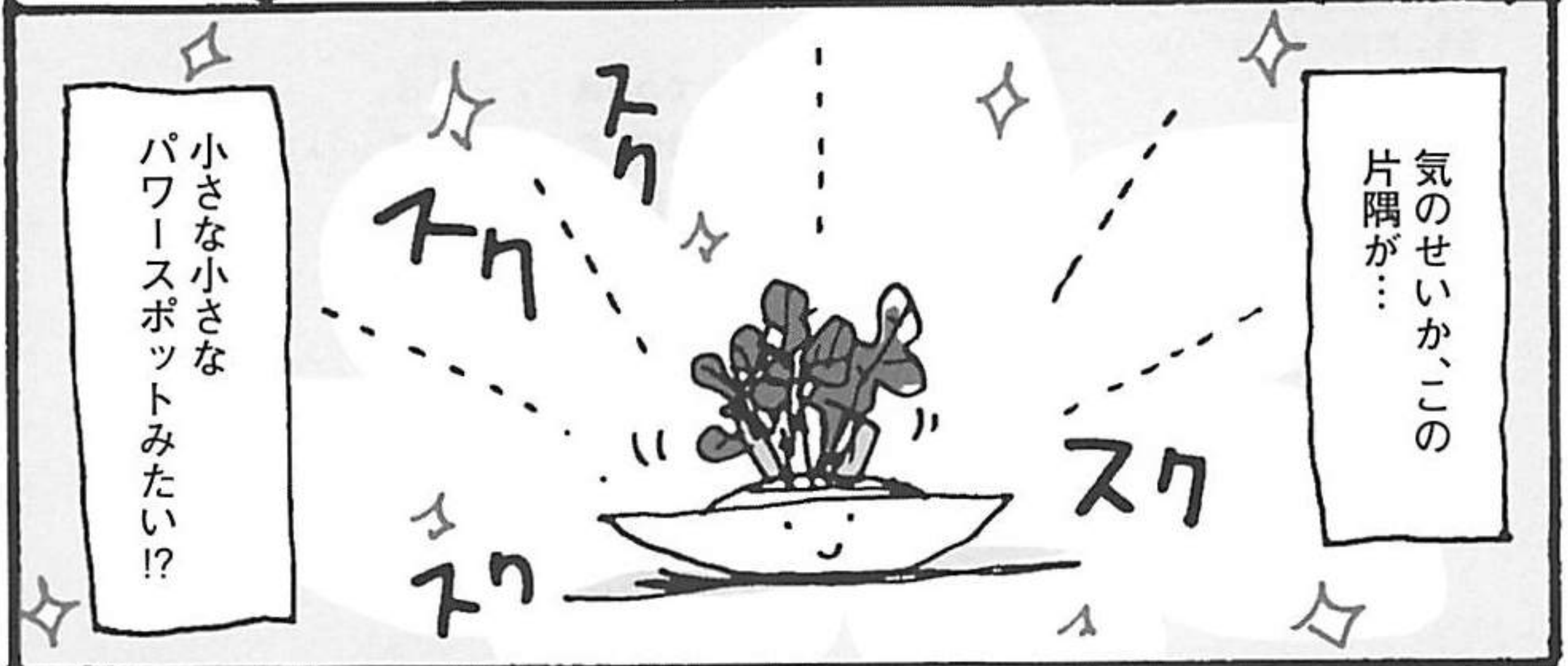
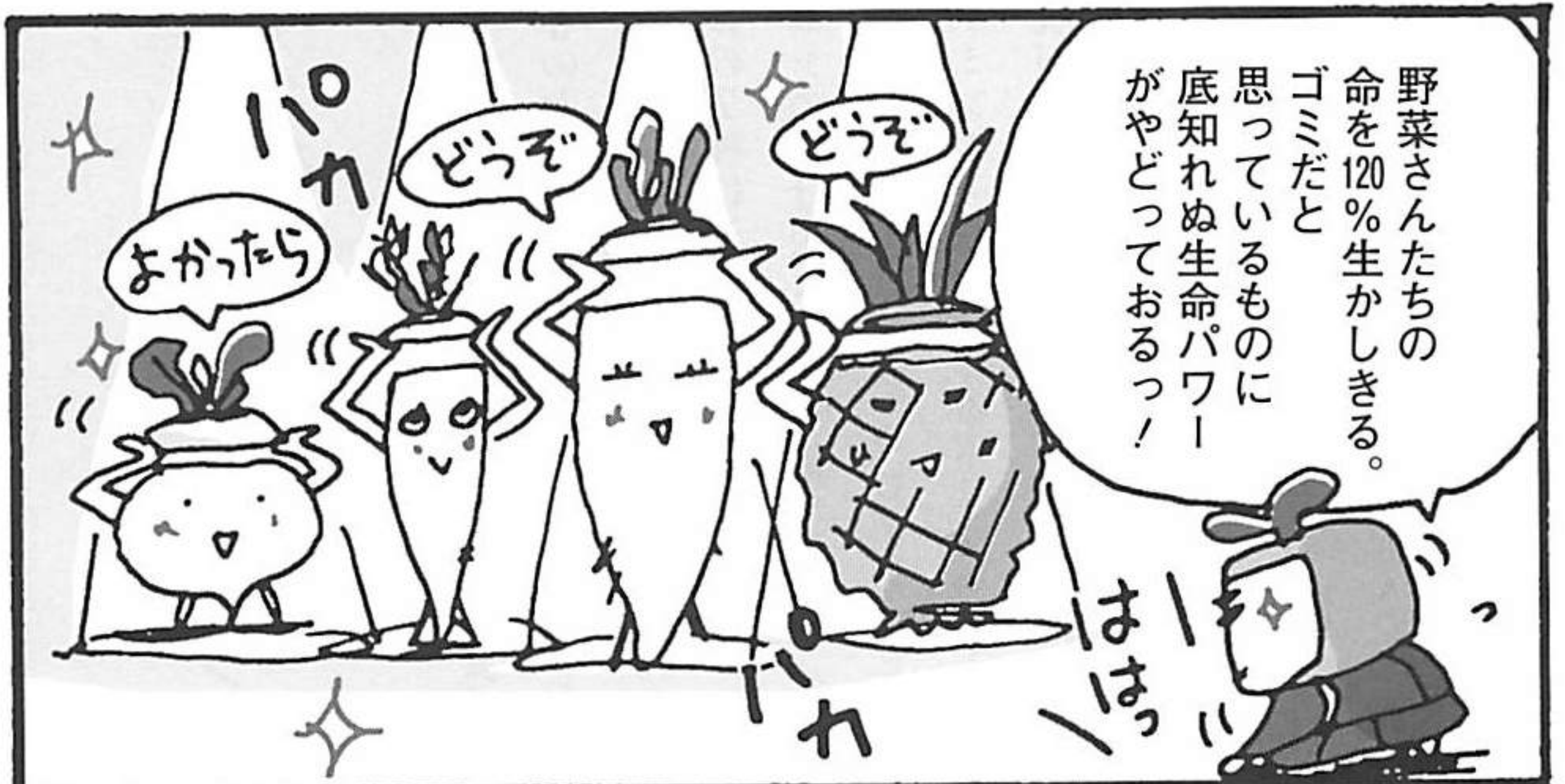
- 1 スープの材料を弱火にかけた鍋で合わせ、最後にネギを入れる。
- 2 中華麺をゆでてザルにあけ器に盛り、1のスープを入れて
コーンスプラウト、ゆで卵などのトッピング具材をのせる。
- 3 ラー油をまわしかける。のりなどもお好みでトッピングしても。

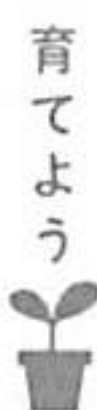


ダイコンの葉

ダイコンの葉を育てる







ぴりつとしたダイコンらしい辛みの ある葉が収穫可能！

1月7日に無病息災を祈り、早春の若菜の生命力を食べる七草粥。近年は春の七草セットがスーパーでも売られるようになりましたね。七草の一種類である「スズシロ／ダイコン」は消化促進の特効薬です。まさにこの7種に選ばれるべきお野菜。

ダイコンの葉は根より栄養価が高く、ぜひ捨てずに食べたい部分。緑黄色野菜に分類され、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、ビタミンの吸収を助けるポリフェノールの一種であるビタミンPと、美肌づくりにも欠かせない栄養素がたくさん詰まっています。

そして葉を食べたらずび根元も、再生栽培してみてください。ぴりつとしたダイコンらしい辛みのある葉が収穫できます。キッチンの明るい場所で、葉をぴんっと伸ばしているけなげな姿に、「お、今日の調子はどうだい？」なんて声をかけたくなったり。すくすく伸びる姿からエネルギーも分けてもらえます。

1

ダイコンの頭部分 1.5cmを切る。葉部分は3cmくらい残す。

栽培手順

用意するもの

葉つきのダイコンの頭の部分、小皿、水

収穫までの日数：7～10日

適した環境：窓辺などの風通しのよい明るい場所

適した季節：真冬以外、通年



植物の一生を考えると、種を残して次世代へ命をつないで完結となります。そのため花を咲かせて種を作る前に収穫されてしまったダイコンは、いわばころざし半ば。ダイコン葉の水栽培で、充実した種を採種するのは難しいかもしれませんが、気温など環境が整えば、花を咲かせるまで見守ることも可能です。その場合は栄養確保のため、ダイコンの上部をやや大きめに切って育ててください。菜の花の咲く3月を目指して2月頃に栽培を始めるのがベター。

葉つきのダイコンを買ったら、葉の部分とダイコン部分は速やかに切り分けて保存しないと、葉にどんどん栄養分を吸い取られ、ダイコンにスが入ってしまいます（冷蔵庫の中でも生長するのをあきらめない姿、たくましい！）。そのためか、お店では葉を切り落として売られることが多いよう。

冬野菜のダイコンは、地上に出ている青首部分は凍らないようにと糖分がのり甘くなり、一方、尾っぽの方は土の中を掘り進めながら下へ伸びる部分なので、害虫にやられないようにと辛味を出し自己防衛。部分によっての味の違いも、ダイコンさん側の事情なのです。

memo

ニンジンやカブも同様に育てられます。

3

中央から新芽が出てくる。周りの古い葉元は自然に落ちるので、取り除く。適度な大きさになったら収穫。



2

皿に入れ、切り口が浸る程度に水を入れる。水は毎日取り替える。



食べて効く



カロテン・ビタミン・ミネラル豊富、 おどろきの緑黄色野菜

老人イボ

老人イボや老人性疣贅^{ゆうぜい}とも呼ばれている脂漏性^{しろうせい}角化症は、ウイルスから出来るイボなどとは違い、老化による皮膚の良性腫瘍です。加齢の他に紫外線が大きく影響しているそうです。中高年以降に現れやすく、20代から出現することもある。かゆみや痛みなどはありません。

かく言う私も、頬のあたりのシミのそばに小さいのを発見。最初は白ニキビかと思っただですが、見た目は似ていても触れると明らかにニキビとは違います。

一般に、色は、皮膚の色に似た色調のものからさまざまな濃さがあり、形は平らに少し盛り上がっているものから、突出しているものまであるようです。

中医学ではイボは余分な水分が体に滞^{とどこお}った「水滞^{すいたい}」が主な原因ととらえ、腎機能低下で代謝が悪いため、余分な水分が皮膚に現れると考えるそうです。ダイコンの葉のようなビタミン豊富な緑黄色野菜と共に、腎機能を高め水分代謝を強化する黒豆、昆布、のりなどの黒い食物を。





ちょこっと薬膳 Recipe

ダイコンの葉とハト麦の雑炊

美肌の特効薬といわれるハト麦の雑炊です。

ダイコンの葉は最後に加え、加熱しすぎないのがコツ。

昆布も腎機能を高め、ハト麦同様に余分な水分を排出し熱を冷まし、しこりを小さくする効能が。昆布も鰹節も具として食べます。

材料（2人分）

ダイコンの葉……適宜 だし昆布……3×8cm くらい
ハト麦……½カップ 鰹節……適宜
* 180ccのお米カップで 卵……1個
水……600cc ショウガ、酒、醤油、塩……各少々

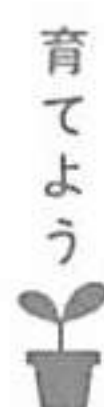
作り方

- 1 鍋に洗ったハト麦、水、昆布を入れ弱火にかけ、ひと煮立ちしたら昆布を取り出し、細く刻んで鍋に戻す。
- 2 1の鍋に鰹節を加え、ハト麦が柔らかくなるまで煮る。
- 3 酒、醤油、塩少々で味を調え、刻んだダイコンの葉を入れ、最後に溶き卵をまわし入れる。細く刻んだショウガをトッピングする。









和ハーブの代表・ミツバは 手軽に再生栽培が可能！

じつは五感の中で、一番記憶に残るのは嗅覚なのだそうです。その香りをかいだとたん10年前の情景や感情などの記憶が蘇^{よみがえ}ったり。香りってすごい威力なんですね。薬味に使う香味野菜はほんの少しだけ欲しい時がほとんど。でもその少しの香りが加わるだけで、雲泥の差が生まれます。

ミツバは和ハーブの代表格。市販のお茶漬けを食べる時ですら、これがちよつとあるだけで、ぐっと満足感が増します。でも、買っても余らせてすぐにくたつとなってしまうのがタマにキズ。根元のスポンジ付きのまま簡単に再生栽培もできるので、ぜひ捨てずにお試しを！目につく場所で生長を見守って、朝ご飯の時に卵焼きやおみそ汁に少し入れてみたりと、しばらく楽しめます。再生栽培する際には、茎をカットする時、新芽が出ている1、2本を注意して残してあげると、何故かその後、よく生育します。

1

ミツバの根元を4 cmくらい残してカット。
容器に入れ、含んでいる水が腐らないように、毎日スポンジ部分を流水で優しくすすぎ、ごく軽くしぼる。

栽培手順

用意するもの

スポンジ付きの根元4 cmくらい残したミツバ、
ココットなどの容器、水
(土に植えるなら、培養土、植木鉢)

収穫までの日数：7日くらい

適した環境：窓辺などの風通しのよい明るい場所

適した季節：真冬以外、通年



ミツバには、1年じゅう売られているハウス栽培の「糸ミツバ」と「切りミツバ」、春にお目見えする「根ミツバ」の3種類が。根元にスポンジがついている全身が緑色のものは糸ミツバ。畑で育つ根ミツバは、ミツバのなかでもっとも香りが強く、茎が白いのが特徴。まさに春の息吹といった素敵なお香りです！江戸時代になってから栽培化されたそうですが、そもそもは山野に自生していた日本古来の野菜。茶色の根がついて売られているので、こちらでも再生栽培が手軽にできます。

ネギ類や、豆苗、余ったハーブ（バジル、ローズマリー、クレソン、ミント等）も水に浸ければ、発根して収穫できる植物たち。気温が上がってくる時期は特に腐りやすくなるので水をこまめにかえること、水の量も根が最小限に浸っている程度、少なめに入れるのがポイントです。水栽培でエンドレスに食べるのは無理ですが、土に植え替えることで少し長く収穫可能です。ハーブではミントが繁殖力が強く特におすすめ。アイスにちよっと飾ったりと、いつものデザートもグレードアップしてくれます。

2

新芽が伸びてくる頃、途中で萎れた茎があれば指で取り除く。
このままでもOKですが、土に植えても。



3

伸びた部分をハサミで収穫する。

memo

根ミツバの再生栽培は、容器の水をごく少なく（根が浸っている程度）入れ、毎日交換する。



食べて効く



ミツバの香り成分には 精神安定効果が

不眠

寝る直前まで仕事などをしていると、気が高ぶって入眠の妨げに。明日、早く起きなさいいけないのに！とあせると、ますます眠れなくなったりします。

眠りが浅く朝早く目が覚めてしまうのは、腎の機能が弱まっている腎虚型。高齢者や虚弱体質の人に多くみられます。山芋や黒豆など腎を補う食材を。緊張やストレスでリラックスできずに不眠になるのは気の流れが滞っている気滯型。ミツバの香り成分であるミツバエンやクリプトテネンは神経鎮静作用があり、気滯型の不眠症に効果があります。他にも一般に香味野菜は気の流れの改善効果があります。香りを大切に加熱しすぎないのがコツです。

そして重要なのが睡眠物質メラトニン、それを作る原料のセロトニン。共にホルモンの一種です。メラトニンを増やすには、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やす必要があります。それには、日光をあびる、適度な運動、腹式呼吸が有効ですが、セロトニンの生成に必要な「トリプトファン」と呼ばれる必須アミノ酸をとらなくては作れません。トリプトファンは主にタンパク質、バナナや白米に多く含まれます。



寝なくてもイイ！と
楽観するのもコツよ！



ちょこっと薬膳 Recipe

ミツバと新ショウガの 即席寿司

新ショウガの甘酢漬けを刻んでミツバと共に混ぜるだけです。
ちょっと食欲がない時や、お酒の後の軽いごはんにも。

材料（2人分）

炊きたてごはん……茶碗2杯分

ミツバ、新ショウガの甘酢漬け、白ゴマ……各お好みで

作り方

- 1 温かいごはんにざっくり刻んだ新ショウガ、
白ゴマを加えて混ぜ、
最後に刻んだミツバを^あ和える。
新ショウガはあまり細かく切りすぎないのが美味しい。



サツマイモ

芽が出たサツマイモから茎葉を育てる





育てよう  ぜひ滋味あふれるツルのお味見を！

じつはこのサツマイモのツルと葉、意外と美味しいのです。台湾旅行に行った方はご存知だと思いますが、台湾では「地瓜葉」という名前前で市場で束で売られており、台湾健康野菜の代名詞的存在。さつと湯がいて、ニンニクとトウガラシで炒めて食べたり。

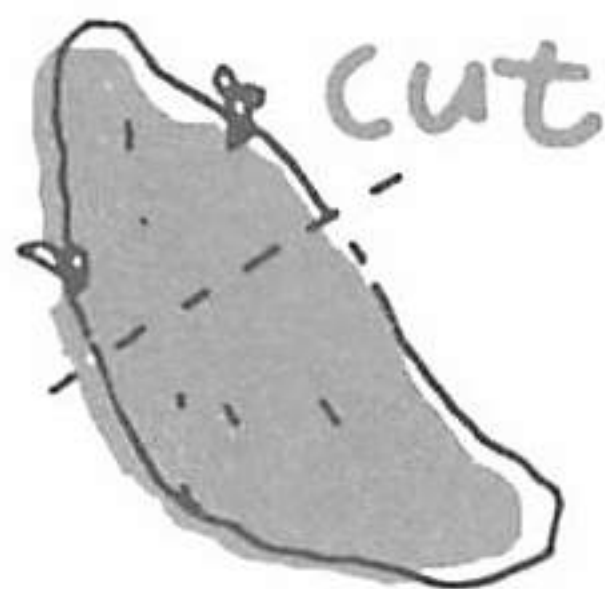
イモの品種にもありますが、クセがなくほんのりと微かにサツマイモの味がします。東南アジア全般で食べられているそう。日本でも戦中戦後など食材の乏しかった頃はよく食べられていました。あまり店頭では見かけませんが、ちよつと芽が出てしまったサツマイモがあったらぜひ栽培し、この滋味あふれる野菜のお味見を！芽が出たイモを5センチくらいにカットして水に浸けるだけです。

サツマイモは比較的痩せ地でも育ち、栄養価も高いため、世界的に重要作物。主にイモから伸びた「ツル」を土に植えて栽培します。伸びるツルの葉柄ようへいの下から根（不定根）が出て、その一部がイモに。本

1

芽が出たサツマイモを5 cm くらいにカット。

栽培手順



用意するもの

芽が出たサツマイモ、小さいグラスやコ
ットなどの容器
(土植えするなら、培養土、鉢、液肥)

収穫までの日数：3週間程度

適した環境：窓辺などの風通しのよい明るい
場所

適した季節：3～9月

当に旺盛な生命力。「芋づる式に捕獲」などの言い回しも、栽培すると「ああなるほどね!」と膝^{ひざ}を打つこと請け合いです。伸びたツルの先端を切れば、それがまた苗になるのですから、種イモで育てる他のイモ類とは、コストパフォーマンスも大違いです!

土と太陽と水があれば、ほったらかしでもサツマイモは我々のお腹を満たし、生きるためのエネルギーを補給してくれます。昔の農家ではお米を収穫後、「反^{たん}当たり〇俵^{たね}もらった」と言っていたそうです。「〇俵とれた」ではないんですね。痩せ地で簡単に育ってくれるサツマイモ栽培は、なおさら「もらいもの」という感覚がひしつと胸にきます。

イモの収穫を目指すなら5〜7月頃に苗を植え、9〜11月頃の秋に収穫。畑でなくても、大き目のプランターでも育ちます。生育温度は25〜30℃。再生栽培をして、ツルと葉を食べながら観賞。その後にプランターに実験気分でも植えても楽しいですね。「すいおう」「エレガントサマー」など、茎葉専用の品種もあります。

2

水を入れた容器で、芽が浸かった状態で発根させる（腐りやすくなるのでイモを少しかたむけて、底をうかせる）。毎日水を取り替える。



3

伸びた茎の柔らかい先端をカットして収穫。

memo 🌱

芽が15cmくらいになったら培養土を入れた5号程度の鉢植えにしても。水やりは表面が乾いたらたっぷり。



食べて効く



キャベツの2倍の食物繊維、
ポリフェノールもたっぷり

血中脂肪

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、主にはコレステロールと中性脂肪です。これら脂質は体に大切な栄養素でもあります。多くなると動脈硬化の原因に。心筋梗塞や脳卒中などのリスクも招きます。脂質異常は、動物性脂肪を多く食べる、運動不足、ストレス過多でイライラしがち、といった生活習慣の人に多く見られます。中高年だけでなく、若い人にも増えて来ているそう。女性はホルモンのバランスが変化する年齢から特に注意が必要です。健康診断の結果をチェックし、養生したいですね。

サツマイモの茎葉の食物繊維はキャベツの2倍。脂肪の吸収を妨げると同時にコレステロールの排出を促します。また、九州沖縄農業研究センターの研究結果では、葉に機能性成分ポリフェノールが多量に含まれることも判明。このポリフェノールも脂肪の蓄積を抑える働きが。さらに目に良いとされるルテインも多く含まれ、これは肝臓のダメージを軽減させる効果があるそう（そういえば台湾で、女性に目が綺麗でスタイルの良い方が多い気がしました。……サツマイモの茎葉が常食野菜だから!?）。



ちょこっと薬膳 Recipe

サツマイモの茎葉とミニトマト 酢味噌和え

血液サラサラ効果がある酢とトマト。
サツマイモの茎葉と合わせトリプル効果に期待！

材料（2人分）

ミニトマト……12～16個
イモづる……適宜

調味料

白味噌大さじ2、すし酢大さじ2、
麵つゆ大さじ2の割合で和える

作り方

- 1 ミニトマトは半分に切る。
- 2 イモづるを一口大に切り、さっと茹で冷水で冷ます。
- 3 調味料を合わせ、1、2をさっくり混ぜ、盛りつける。



食べて、育てる しあわせ野菜レシピ

大橋明子・著

発行：集英社インターナショナル（発売 集英社）

定価：1,400 円（本体）＋税

発売日：2016 年 6 月 24 日

ISBN：978-4-7976-7327-2 C0095

ウェブでのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)