

栃の木からの手紙

2021年 霜月 11月号

スーパーフード

赤ビーツ

健康を食べる

おてがる調理で食卓へ



ビーツを食べる事で体内

で生成される一酸化窒素

健康関与物質これが

スーパーフードの所以です

塩麹漬け

《 材料 》 赤ビーツ、ダイコン、塩麹

《 作り方 》

1: 赤ビーツ、ダイコンを洗って皮を剥く
2: 赤ビーツは1、2mmの厚さ、ダイコンはビーツの2倍ほどの厚さでイチョウ切りにする。

3: 2番の材料をポリ袋に入れて材料の重さ100g当たりの塩麹を20g程入れて馴染ませる。

4: 一晩漬けたら食べられます。好みに応じて塩麹の量を調整してください。

オホーツク高橋農場

(イラスト ありよしきなこ)

5日: 新月 旧 10月 1日

7日: 立冬

19日: 満月 旧 10月 16日
部分月食

22日: 小雪

1998年ノーベル生理学・医学賞を受賞した3名の科学者。その研究は、ビーツを摂取する事で人体内において産生される「NO（一酸化窒素）」の重要な働きを発見した事。あれから20年余り、漸くビーツが、スーパーフードのひとつとして注目されています。

NO（一酸化窒素）の体内での働きとは、「血管を柔軟に」、「血管拡張作用」、「血行を改善」。この他、ビーツの成分との健康効果としては、

- ・ 高血圧予防・むくみの解消
- ・ 動脈硬化予防
- ・ 抗酸化作用によるがん予防
- ・ 腸内環境を整える
- ・ 肝機能を高める

2021年 食用ビーツ 収穫量

2021年10月26日

面袋	有機JAS 5a		慣行農法 10a	
反収量	3072kg/反		3283kg/反	
1kg 以上	250kg	16%	400kg	12%
900g	--	--	280kg	9%
800g	40kg	3%	220kg	7%
700g	60kg	4%	260kg	8%
600g	60kg	4%	240kg	7%
500g	90kg	6%	200kg	6%
400g	130kg	8%	140kg	4%
300g	170kg	11%	100kg	3%
200g	160kg	10%	60kg	2%
100g	60kg	4%	40kg	1%
外品	300kg	20%	940kg	29%
既出荷量	166kg	11%	213kg	6%
廃棄	50kg	3%	190kg	6%
合計	1536kg	100%	3283kg	100%



「健康をたべる」

「おてがる調理で食卓へ」

健康は私たちの選択で変わる