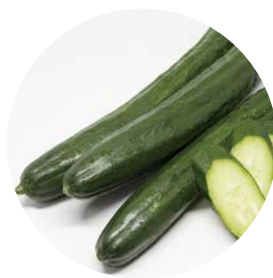




枝豆

「たんぱく質」や腸内環境を整える「食物繊維」、血液を作るために必要な「葉酸」、抵抗力を高める「ビタミンC」、血圧の上昇を抑える「カリウム」が含まれます。



きゅうり

「カリウム」が多く含まれ、血圧の上昇を抑えてくれます。また「ホスホリパーゼ」は脂肪分解、「シリカ」は、肌・爪・毛髪老化防止や修復の作用があります。



トマト

美容に良い「リコピン」、抵抗力を強める「ビタミンC」、身体機能を調整する「βカロテン」、コレステロール値に効果的な「食物繊維」が豊富に含まれています。

その他にもじゃがいも、オクラ、白玉ねぎ(ホワイトベア)、パクチー、おかひじき、水なす、とうもろこしなどさまざまな夏野菜が市内で栽培されています。

市の特産品である「吉川ねぎ」

ねぎの白い部分に多く含まれる独特の辛味成分「アリシン(硫化アリル)」は体を温めたり血行を促進したりする働きがあり、緑の部分には、体内の余分な塩分を外に排出する働きがある「カリウム」や免疫力を高める作用が期待できる「βカロテン」、肌を健やかに保つ働きがある「ビタミンC」が豊富に含まれています。市の特産品である「吉川ねぎ」は、『巻きがしっかり、煮崩れ知らず』と言われ、市場での人気も高く専門家もうならせる逸品です。6月から出荷のピークを迎え、栽培が困難な夏場における技術の高さが認められています。市内のスーパーや直売所で買うことができますので、見つけた際には、ぜひお手にとってみてください。



INTERVIEW

市内で野菜を栽培する農業者さんに、お話をうかがいました！

Q 野菜作りで工夫している点は何ですか。



株式会社うまベジ  
とばり ちづか  
戸張 千束氏

A 肥料にこだわっています。市内の養鶏所さんから鶏ふんの堆肥を仕入れたり、コーヒーがらや茶がらを使ったりして、有機質の肥料を使用することを心掛けています。有機質の肥料は野菜に甘みが出ます。

Q 野菜を栽培していて大変なことは何ですか。



グリーン&サン  
あほうじょう てつろう  
明星 徹郎氏

A 吉川市は自然が豊かなので、ためきなどの動物が現れて、稀に農作物に被害が及ぶこともあることです。

A 気候や自然災害に左右されてしまうことです。昨年度は、6月に雹(ひょう)が降り、野菜の葉っぱが落ちるなど、大打撃を受けてしまいました。



咲ちゃんファーム  
かほ きまこ  
相 咲子氏

※次のページでは吉川市内で採れる夏野菜のおいしい食べ方をご紹介します。