



伝統野菜の
桜島大根

EVENT

令和3年1月～2月末までのイベント案内

鹿児島市食育推進
キャラクター でこん丸

1/9～1/11
仙巖園での販売



1/30～1/31
桜島大根フェア
コンテスト
(ベルク広場にて)



1/30～2/23
桜島大根フェアなど
(鹿児島市内)

桜島だいこんを食べて元気に長生き！
をテーマに桜島だいこんの機能性成分にも着目して市内のホテル・飲食店等の期間限定メニューとして令和3年1月30日から2月23日までオリジナル料理が提供されます。桜島だいこん料理が楽しめるお店等についてはJA鹿児島みらいのLINEでお知らせいたしますのでご確認ください。

*イベントについては、変更になる場合があるので鹿児島みらいLINE または、公式アカウントでお知らせ

LINEで友だちになろう！

友だち登録でお得な情報をGET! @rjp1931r



いちごさんの暮らし上手日記

文・イラスト/前田 陽子



バイオ式生ゴミ処理機 ダンボールコンポスター
【ポイト丸】

「ポイト丸」って聞いた事がありますか？
当JAではダンボール箱を使って食品残さから自家製堆肥を作る基材をワンコイン(500円税込)で販売しています。2010年から販売をスタートして県内外で2千個以上のポイト丸が一般家庭や学校などで活用されています。



ワンコイン(500円)でコンポスターライフ始めませんか!

経営企画部 経営企画課 ☎202-0022

農産物直売所「ごしょらん」で使える “お買い物券”プレゼント!!



応募締切は、令和3年2月14日(日)まで
官製はがき、または下記の専用応募用紙に郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号、e-mailアドレス等のご記入、アンケートにお答えいただきご応募ください。
※専用応募用紙を切り取り切手を貼って投函してください。また、切手を貼らずに、お近くの当JA各支店窓口へお持ち頂いても構いません。応募締め切りは令和3年2月14日(日)消印有効となっております。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご注意 応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選・賞品発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。また、お送りいただいた応募ハガキは、責任を持って速やかに適切な方法で処分いたします。

編集後記

めっきり寒くなり外に出るのが辛い季節になりました。桜島大根にとって「寒」は生長するために欠かせない大事な時期ですね。nagomiでは、桜島大根が健康野菜であることを地元の皆さんに伝えたくて発行しました。お茶と言えばカテキンと全国の人が知っているように桜島大根には「トリゴネリン」と言ってもらえるようにまずは地元の方々にPRしていきます。地元の伝統野菜であり健康野菜の桜島大根は170g/日を摂取するだけで血管が元気になるので今年の冬は桜島大根生活を一緒に始めましょう。

mirai子



JA 鹿児島みらい

〒892-0817 鹿児島市小川町27番17号
☎ 099-239-9300 FAX 099-239-9320
https://ja-kagoshimamirai.or.jp

nagomi vol.5

2020-2021 WINTER

旬感
野菜

健康野菜で
大注目!!

本場の 桜島大根



お名前(フリガナ) _____ 年齢 _____
性別 男 女 既婚
ご住所 〒 _____
お電話番号 (_____) _____
ご職業 会社員(業種: _____) 主婦 公務員 学生
 自営業 農家 その他
e-mailアドレス _____

鹿児島県鹿児島市小川町27番17号
JA鹿児島みらい
nagomi 読者アンケート係行

電話 099-239-9300
FAX 099-239-9320

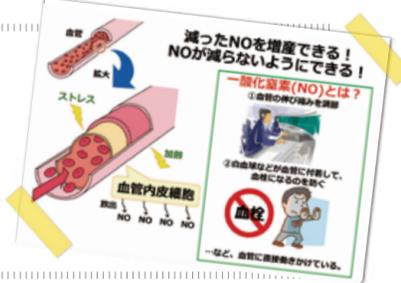
郵便はがき
8920817



桜島大根の機能性成分(トリゴネリン)の驚きの働き。

しなやかで柔らかい血管が保たれる条件の一つに、NO(一酸化窒素)の産生があります。血管内で発生するNOは、血管を柔らかくして拡張することが分かっています。これは米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)医学部薬理学教授のルイス・J・イグナロ博士らは、1998年にこ

の研究でノーベル医学・生理学賞を受賞しました。トリゴネリンは血管内皮細胞でのNOの産生を促す成分です。このNOは、血管を柔らかくしてくれるだけでなく、血管内にいらぬものがくっついて血栓ができてしまうのを防いでくれる優れものなのです。



旬感
野菜

本場の桜島大根

鹿児島のシンボル・桜島の地で、200年以上にもわたって栽培されてきた桜島大根。ほのかな甘さとなめらかな食感が特徴で、鹿児島の冬の風物詩として有名です。2019年には桜島大根産地の振興と消費拡大を目的に「桜島大根部会」が設立。また、最新の研究では血管細胞の働きを助ける「トリゴネリン」という物質が多く含まれていることが発表されるなど、今あらためて桜島大根が注目を集めています。

健康野菜で
大注目!!

桜島大根部会会長
猪飼 修さん

桜島の火山灰土壌がきめ細やかで、生でも甘味が強く、辛みが少ない桜島大根を育てている。

鹿児島市で鍼灸師として働きながら桜島大根に魅せられ、桜島に土地を借りて10年以上桜島大根を作り続けている猪飼修さん。2019年8月に設立された桜島大根部会の部会長も務めています。部会では、す入りの発生が少ない種「桜島おごじよ」を栽培して収穫量を増やすなど、桜島大根発祥の地として積極的な活動を続けています。桜島大根の味の秘密は、桜島の火山灰土壌(ボラ土)と

冬の寒さ、きめ細やかで生でも甘味が強く、辛みが少ないのが特徴でプリ大根や煮しめなどにうってつけです。しかし、県内の家庭でも桜島大根を食べる機会が減っているのが現状です。「桜島大根が家庭の食卓でもっと気軽に食べられるように頑張っていきたい」と語る猪飼さん。

鹿児島の食文化を守るという意味でも、これからの桜島大根部会の活動に注目です。

桜島大根の農家としてこの道70年(!)の重久清隆さん。週末は息子さんと一緒に作業することもあるそうですが、毎朝複数の畑を回って朝を迎えるのが日課という、桜島大根づくりの第一人者です。肥料の配合や植え付けの時期など試行錯誤を繰り返し、「毎年、どんな大根ができるか楽しみでならない」と大根づくりへの情熱はまだまだ変わらず。「101歳まできばっど!!」と朗らかな笑顔が印象的でした。



Farmhouse
重久 清隆さん

健康食材「桜島大根」

鹿児島大学農学部 加治屋勝子先生

桜島大根は、サラダにも煮物にも唐揚げにもスイーツにも幅広く使える食材です。そして、美味しいだけではなく、私達の健康をサポートしてくれる野菜でもあるのです。桜島大根には、血管を強くしなやかに伸び縮みさせる「トリゴネリン」という成分が他の農産物よりもたくさん含まれていることを突き止めました。血管が硬くなってしまうと、動脈硬化や脳梗塞を起こし、命の危険にさらされることもあるので、血管の柔軟性は重要なのです。

トリゴネリンは、根の部分だけではなく、葉にも同程度含まれているため、間引き葉や収穫後の葉も炒め物や漬物、ふりかけにして食べていただきたいと思います。生でも食べられる桜島大根ですが、調理・加工する機会も多く、その影響が気になる場所です。

100℃前後で茹でたり蒸したりしても分解されずに保持されています。10分以上経つと徐々に茹で汁の方に流出しますが、元のトリゴネリン量が非常に多いので30分経っても、青首大根やカボチャと同程度の量になっています。心配な場合は汁ごと食べられる料理にアレンジしてください。また、200℃を超える過酷な状況下では分解されてしまいますが、そんな料理は稀ですよ!? この幅広い調理性が、血管に良い桜島大根を食べる機会を増やしてくれるものと期待しています。なお、1日に170g程度(おでんの大根2個分)の桜島大根を食べることで血管機能の改善効果が期待できることを臨床試験(ヒトを対象とした確認試験)で証明しています。

桜島大根を食べ健康長寿に挑戦しましょう!



桜島大根
170g/日を
10日間
連続摂取

170g
おでん大根
2切れ程度

約60mgの
トリゴネリン含有

野球ボールが約145g
ソフトボールが約180g

摂取回数は
まとめて1回でも
複数回に分けても良い

調理方法も
制限せず

朝食 昼食 夕食

蒸しても



煮付けも



揚げても



スープでも



科学で
実証された

桜島大根のチカラ



桜島大根のチキンカレー

鹿児島女子短期大学 名誉教授
福司山エツ子先生よりレシピ提供

材料
(4人分)

バターライス
米 400g
A 玉ねぎ 50g
バター 25g
B 固形フィオン 1個
水 3カップ
塩 小さじ1
こしょう 少々

カレーの具
C 鶏ごて肉 120g×4本
塩 小さじ1強
こしょう 少々
薄力粉 大さじ4弱
サラダ油 大さじ2
桜島大根 200g
にんじん 1/3個
D 玉ねぎ 1個
バター 15g
レモングラス 4本
チキンコンソメ 2個
水 1.2ℓ

カレールー
E バター 40g
薄力粉 40g
カレー粉 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ2
チャツネ 大さじ1
りんご 1/4個
塩 少々
牛乳 100ml
グリーンピース 適量



【作り方】

- 1: 【バターライスを作る】米を洗い、ザルにあげて水気を切る。厚手の鍋にバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを透明になるまで加熱し(A)、米を加えてきつと炒める。炊飯釜に入れ、固形フィオンと水(B)を加えて塩、こしょうで調味し炊く。
- 2: 【カレーの具を準備する】鶏ごて肉は塩、こしょうをして薄力粉をまぶし(C)、サラダ油を熱したフライパンで表面を焼く。桜島大根、にんじんはさいの目切りにする。
- 3: 玉ねぎは千切りにし、バターを熱した鍋で茶色に色づくまで30分ほど炒める(D)。
- 4: 3の鍋に、2の鶏ごてと、束にして結んだレモングラス、チキンコンソメと水を加えて、火にかける。沸騰したらあくを除き、桜島大根とにんじんを加えて火が通るまで煮る。
- 5: 【カレールーを作る】フライパンにバターと薄力粉(E)を入れて炒め、茶色に色づくまで約20分間弱火で加熱する。4の煮汁少量でのぼしてからカレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネを加える。4の鍋に入れて40~50分煮込む。途中ですりおろしたりんごを加える。
- 6: 最後にレモングラスを取り出し、塩で調味し、牛乳を加えて軽く加熱する。
- 7: 器に1のバターライスを盛り、6をかけ、茹でたグリーンピースを散らす。

*切り取り線で切り取って、ご利用下さい。

心と暮らしに幸せのおすそわけ

nagomi vol.5

2020-2021 WINTER
アンケートはがき

- Q1. J Aが発行しているnagomiを読んだことがありますか。 ある ない
また入手方法を教えてください。
- 入手方法について ●友人・知人 店舗
J A職員 その他
- Q2. 本場桜島大根の美味しさや生産農家の熱い思いは伝わりましたか
伝わった なんとなく伝わった 伝わらなかった
- Q3. 我が家の桜島大根料理を教えてください
- Q4. nagomiへの意見や要望がありましたらお聞かせください

*アンケートハガキを令和3年2月14日(日)までにご返送いただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げます。