



まんが:じっく



第19話 ~サトイモの緑色と赤の点々の正体~

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月はコイモちゃんとおヤイモどんが登場。煮物、芋の子汁でも大活躍のサトイモですが、食べられる部分がいっぱいあるんです。さて、今晚はどんな料理で食べましょう・・・

いものこの下茹では米のとぎ汁を使うと白くてキレイに仕上がるよ！

わっほんとだ！アクが抜けてる！

いものこ汁用にいっぱい茹でるよ〜どんどん皮をむいて！

了解〜！

サトイモは緑色でも食べられるから大丈夫！

毒だから食べちゃダメ！

あつこのサトイモ緑色のは毒だっけ？

そうなの!?

コイモちゃん(上)とおヤイモどん(下)

サトイモの緑色は、日光が当たってできた葉緑体(ようりょくたい)だから食べても平気だよ！

茎の緑と同じ!!

芋茎は「ずいき」という食材になるよ

この緑は茎の緑なんだ！

赤い点々はサトイモに含まれるポリフェノールが酸化してできただけだから食べても大丈夫だよ

その通り

うーむ：こつこの赤い点々は毒かな？

今まで捨ててたよ！もったいなかったな...

サトイモに含まれるガラクトンには脳を活性化させる効果があるからいっぱい食べてもらいたいな！

脳の活性!!

それはイイね!!!

他にも免疫力を高めたり血中のコレステロールを下げたり老化防止の効果も!

し・か・も! 100gで約58kcal イモ類ではNo.1の低カロリー!!

そうそう! 皮むき後の手のかゆみは塩か酢をかけて洗うととれるよ

編集後記

▽今年もインフルエンザの季節がきました。実は私、昨年末にインフルエンザB型に感染し大変な思いをしました。熱は大したことなかったのですが、腰が痛くて立っているのが辛いほどでした。今年は予防接種の料金が値上がりしたようですが、感染時の辛さを思えば接種しておいた方が得策だと思います。しかし予防接種をしたからといって万全ではありません。手洗い、うがい、マスクの着用と普段からの心がけが大切だと思います。皆さんも予防に努めてこれからの季節を過ごしましょう。(伊東)

▽ピーマンの販売額3億円突破本当にめでたいことです。地元新聞にも大きく取り上げていただきました。目標金額に到達できました。目標金額に到達できたのは、全部会員の圃場巡回指導や、新規部会員に対して手厚いフォローをしてきたことにより全員が同じ方向を向いて取り組めたことが大きいと感じました。さて、今年26日にはJA岩手県大会が開催されます。今後3年間、JAがどのような姿を目指して進むのか、全員が心を一つにできるよう、広報活動に努力したいと思えます。(小野寺)



KOSHERU こそる
2015 NOVEMBER No.21

発行日/平成27年11月15日 発行/いわて平泉農業協同組合
編集/広報編集委員会(総務部総合企画課) 印刷/岩手日日新聞社

F 021-0027 岩手県一関市竹山町7-1 TEL0191-23-3006 (代表) / FAX0191-21-0242
ホームページURL <http://www.ja-iwatehirayama.or.jp>
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehirayama.or.jp