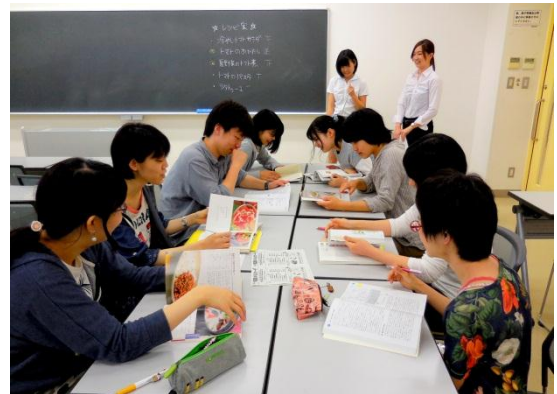


近畿大学農学部 食品栄養学科 奈良市特産品直売所「旬菜メルカート」に協力 旬の野菜の情報やオリジナルレシピを掲載したチラシを作成

近畿大学農学部食品栄養学科（奈良県奈良市）で管理栄養士を目指して勉学に励んでいる学生が、奈良市のふれあい交流事業「旬菜メルカート」で買い物をする方に配布するチラシの作成に協力し、旬の野菜の情報やそれを使ったオリジナルレシピを提供します。この取り組みは、奈良市と、近畿大学農学部食品栄養学科の学生有志で結成された「ヘルスチーム菜良」（約 90 人が所属）が協働して行います。



チラシ作成のため打合せを行う農学部学生

【本件のポイント】

- 奈良で「食」を学ぶ学生が、奈良市産の野菜や加工品等のPR・販売の促進に携わる
- 地元の農産物のPR・販売を通して、生産者と消費者との交流や地産地消を推進
- 農学部の学生にとって、大学で学んでいる栄養学を実社会で生かす機会

【本件の概要】

奈良市の事業である「旬菜メルカート」は、毎週土日と祝日に奈良市観光センター（奈良市上三条町）の東側の敷地で開催されている、奈良市で生産された農林畜産物およびそれらを使用した加工品等の直売所です。奈良市内の約 10 の農業関係団体が出店しており、毎月チラシを作成して出店スケジュールを紹介しています。

そのチラシの裏面に、近畿大学農学部食品栄養学科の学生有志で結成した「ヘルスチーム菜良」が、旬の野菜の情報やその野菜を使ったオリジナルレシピを掲載することになりました。8 月からスタートし、最初に紹介する野菜は「トマト」です。今後は月替わりで、きのこ類、かぼちゃ、白菜、大根、レンコン、たけのこなどを取り上げる予定です。

旬の野菜を使ったレシピを掲載することで、消費者の購買意欲を高め、食育を推進します。奈良で「食」を学んでいる学生にとって、奈良市産の野菜や加工品等のPR・販売の促進に携わり、栄養学を実社会で生かす貴重な機会となります。

本件について取材を受け付けます。その際は、事前に下記までご連絡ください。

<本資料配布先> 奈良市政記者クラブ、奈良県政・経済記者クラブ、奈良県文化教育記者クラブ

【報道機関からのお問合せ】 近畿大学農学部事務部 担当:伊藤、本藤、松本
TEL:(0742)43-1639 FAX:(0742)43-5161 Mail:nou_koho@ml.kindai.ac.jp

※本件に関する画像を以下サイトでご提供します。ご自由にお使いください。

<https://goo.gl/66nurK>

【「旬菜メルカート」の概要】

「メルカート」とは、イタリア語で「市場」という意味です。奈良で生産された新鮮な農産物などを販売・PRすることを通して、生産者と消費者との交流や、地産地消を推進しています。また、奈良市は農村部と都市部に分かれているため、「旬菜メルカート」を通して、地域を越えた人の交流を深め、都市部の方に奈良市の農作物や農村部の良い点を知っていただくという目的もあります。

開催日：毎週 土曜・日曜日・祝日 9：30～売り切れ次第終了

場所：奈良市観光センター東側敷地（奈良市上三条町 23-4）

お問合せ：奈良市観光経済部農林課 TEL：(0742) 34-5142

【チラシ(裏面)のサンプル 2種】

トマトについて

○栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。

○選び方 ヘタが青くしておれておらず、色づいて身のしまっているもの。

○旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）

○健康情報 トマトの赤色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

トマトのおひたし

夏らしい一品だね!

材料	2人分	材料	2人分
ミニトマト	10～12個	白だし	30ml
オクラ	4～6本	水	120ml
かつお節	お好みで		

<作り方>

- ① オクラのがくをとり、塩を軽く振って板ずりをしてから、沸騰したお湯で1分ほどゆで、ザルにあげて冷ましてから食べやすい大きさに斜め切ります。
- ② ミニトマトのヘタをとり、湯むきする。
- ③ 白だしと水を混ぜ合わせ、ミニトマトとオクラを入れ、冷蔵庫で半日漬ける。
- ④ 器に盛り、お好みでかつお節をまぶす。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
33	1.6	0.1	0.5

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

トマトについて

○栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。

○選び方 ヘタが青くしておれておらず、色づいて身のしまっているもの。

○旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）

○健康情報 トマトの赤色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

夏野菜のトマト煮

材料	4人分	材料	4人分
トマト	1個	ローリエ	1/2枚
ズッキーニ	半分	塩	小さじ1/8
パプリカ(赤、黄)	1/4ずつ	オリーブ油	大さじ3/4
たまねぎ	1/4個	にんにく	1/4片

<作り方>

- ① トマトは湯むきをし、ざく切りにする。ズッキーニとパプリカは食べやすい大きさに切る。たまねぎは2～3cm幅のくし切りにする。
- ② 鍋にトマトと塩を入れて火にかかけ、煮立ったらときどき混ぜながら中火で約10分煮詰める。
- ③ 煮詰まってきたら、フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを薄く焼き色がつくまで炒めて②の鍋に加える。パプリカ、たまねぎをそれぞれオリーブ油と同様に炒め、順に加える。にんにくを包丁の腹でつぶして加え、ローリエを入れてふたをし、約15分煮込めば完成。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.1	1.4	2.0

野菜を食べれば 養分に元気!

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

【報道機関からのお問合せ】 近畿大学農学部事務部 担当：伊藤、本藤、松本

TEL：(0742)43-1639 FAX：(0742)43-5161 Mail：nou_koho@ml.kindai.ac.jp

※本件に関する画像を以下サイトでご提供します。ご自由にお使いください。

<https://goo.gl/66nurK>