

# 都野菜通信

『スマカワ女性計画』—野菜のカマ スマートに可愛い女性になろう!!

みやこやさい つうしん

2013 秋冬号 Vol.2

野菜対談  
農業振興のスペシャリスト×ファイトケミカルシェフ  
身体の中からきれいになる  
ファイトケミカルレシピ、大公開

連載  
輝く京都の女性オーナー  
インポートカジュアルセレクトショップ  
JEWEL / Dill / Dolce , Bar Dite  
オーナー 森 鈴木 さん

今、大注目! 知られざる野菜のチカラ!!  
『ファイトケミカル』で健康的に美しく



連載  
Female Owner  
輝く京都の女性オーナー  
お客様に他では味わえない喜びを感じてもらえる事が最大の楽しみ

インポートカジュアル セレクトショップ JEWEL / Dill / Dolce , Bar Dite  
オーナー 森 鈴木 さん  
(株式会社 R-produce 代表取締役)



- JEWEL - ジュエル (TEL.075-213-3321)  
京都市中京区六角通新京極東入松ヶ枝町452-4スーパーランドビル2F
- Dill - デイル (TEL.075-211-1859)  
京都市中京区御幸町通り四条上ル大日町426 DECO1F
- Dolce - ドルチェ (TEL.075-255-2626)  
京都市中京区蛸薬師通御幸町西南角
- Bar Dite - デイテ (TEL.075-211-9757)  
京都市中京区先斗町三条下ル材木町180-1



■ 食生活で気をつけている事は?  
3歳の子供がおりますので、無農薬や減農薬の野菜など、出来るだけ安全なものを選んでます。また、栄養が偏らないように1回の食事で6品目以上摂る事を心がけています。あと、絶対に一人では食事をしません。複数で会話をしながら、お腹を満たす以上に心を満たす食事をしています。

■ 美の秘訣は?  
「好きな人」「好きな空間」「好きな事」をしている時間を常に「妄想」しています。妄想が大切で、それを「実現」させる為の努力は惜しみません。そして好きな物全てをゼロから作ります。実際お店は全て手作り、スタッフと共に睡眠時間を削って作りました。最近家を購入したのですが、デザインから全て私自身で作ったので、すごく大変でした!でも、もう次の家が作りたくな〜と考えています(笑)

■ 将来の夢は?  
妄想しながら日に日に夢が増えて行くので一言では言えませんが、次は「靴のデザイン」「アクセサリデザイン」「リラクゼーションのお店」「家具デザイン」そして2014年までには「ホテル」を作る予定です。これらの予定は常に「妄想」し続けて、必ず「実現」させていきます。それらをスタッフと一緒に一つ一つ自分たちの手で作って行きたいと思っています。そこに来られるお客様に他では味わえない喜びを感じてもらえる事が最大の楽しみなんです!

## Next Solution

ネクスト・ソリューション

ネクスト・ソリューションは、飲食店様や食品販売店様を対象に、WEBサイト・ポスター・チラシ・看板・内装クロスから業務管理用コンピューターシステムまで、様々なアイテムを制作・開発する事で、御社のブランドを総合的にプロデュースします。



オリジナルプリントクロス (壁紙)      スタンド看板

WEBサイト

360°パノラマ写真  
高解像度で継ぎ目の無い360°パノラマ写真は、まるでその場に立っているかのような臨場感があり、現地の様子を正確に伝えられます。

360°パノラマウォーク  
自由に歩きまわり、好きな位置で360°の風景を見渡す事が出来ます。

バイキングレストラン用  
お客様滞在時間管理システム

残り時間等の管理が、誰でも簡単に行えます。

フリーペーパー      店内ポスター

POINT 安心+低価格  
専属の担当者がオーナーのお考えや実際の業務を正しく理解・分析し、あらゆる媒体の企画・取材・構成・デザイン・開発を一貫して行う為、他社と比べて非常に正確で効率的、かつ安価にサービスを提供出来ます。

＜事業内容＞

- WEBサイト制作・WEBシステム開発及び運用保守業務  
PCサイト構築 (CMS対応)  
モバイルサイト構築 (iPhone/iPad/Android対応)  
WEBシステム・アプリケーション開発 (PHP・DB構築)  
各種撮影・画像処理・配信  
(写真・動画・360°パノラマ写真・360°パノラマウォーク)  
レンタルサーバー・独自ドメイン取得・管理  
アクセス解析・SEO対策・PPC広告最適化
- メディアミックス企画支援業務  
各種広報印刷物の企画・デザイン・制作  
(一枚物・綴じ冊子・カード・大判ポスター等)  
各種店舗アイテムの企画・デザイン・制作  
(看板・POP・壁紙・オリジナルグッズ等)
- プロデュース及びコンサルティング業務  
ブランド戦略支援  
マーケティング戦略支援  
販売・顧客等各種管理システム構築  
その他オリジナルシステム開発

## 京都四条烏丸・都野菜のバイキング食堂

# 都野菜賀茂

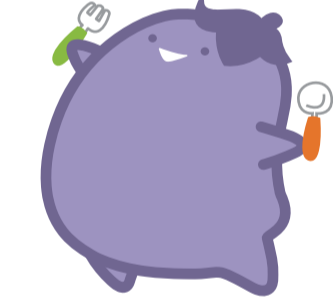
2012年12月26日グランドオープン

健康や美容に深く関わる栄養素「ファイトケミカル」を効率よく摂取する為に、無農薬、減農薬、減化学肥料で育てられた純京都産の朝採り野菜=都野菜を皮まで食べよう!!

◆ 都野菜 みやこやさいとは?  
『京野菜』と呼ばれる指定品種にとらわれず、京都の農家さん達が一生懸命真面目に手作りで育て、京都の恵みを一ぱいに受けた有機・無農薬または減農薬野菜を『都野菜』と呼びます。  
『京野菜』の中には、京都の畑で育てられていないものも出回っているのが実情です。本当の京都の恵みに気づいていただきたいと考え、あえて『都野菜』という言葉を使っています。

◆ 野菜の持つ抗酸化力  
身体をきれいに  
人間には代謝の際に細胞や遺伝子を傷つける活性酸素が発生しますが、これは「シミ」「ソバカス」の原因となり、更には「生活習慣病」「がん」のリスクを高めてしまいます。植物由来の栄養素「ファイトケミカル」の抗酸化力がこれらの脅威を抑えてくれます。

◆ ファイトケミカルを  
効率よく摂取しよう  
ファイトケミカルは、野菜の持つ色や香り、苦み・渋みの成分です。その為、今まで捨ててきた野菜の皮

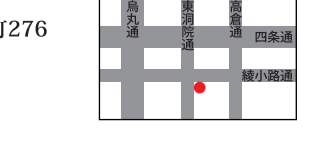


や「アク」等に多く含まれています。しかし、現在市場に出回っている「形や規格」を重視した低価格の野菜の皮には多量の残留農薬が含まれている為、逆に発がんリスクや合併症を起こす危険性があります。「都野菜」は農家の方が体に害のある農薬や化学肥料を極端に減らして作られている為、安心して皮まで食する事が出来ます。「都野菜賀茂」は都野菜を無駄なく皮まで使った料理を、バイキング形式でしっかり食べていただく事が出来るレストランです。



都野菜 賀茂  
〒600-8095  
京都市下京区東洞院通綾小路下る扇酒屋町276  
モーニング : 7:00 ~ 10:00  
ランチ : 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00)  
ディナー : 17:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00)

TEL : 075-351-2732  
URL : http://nasukamo.net





**ファイトケミカルシェフ**  
 佐竹 淳(以下、P.C.佐竹)  
 本日はお忙しい中、お時間をいただきありがとうございます。早速ですが、田中さんは具体的にどのような取り組みをされているのですか？

京都府南丹農業改良普及センター  
 田中淳夫(以下、田中)  
 「人づくり」「物づくり」「村づくり」をキーワードに農業を通じて古き良き村社会を作る事に日々取り組んでいます。

**P.C.佐竹**  
 以前は農家さんだったのですか？

田中  
 いいえ、これまでは主に農業の研究をやってきました。現在はその時の失敗や成功の経験を農家の方々に伝え、広める活動をしております。

**P.C.佐竹**  
 現在の京都にある、野菜をとりまく最大の課題は何だとお考えですか？

田中  
 やはり「流通」です。卸売市場では、良い物だから値段を上げると

いう「上げのせり」ではなく、規定に合わないから値段を下げるという「下げのせり」が主流になっていて、農家が知恵と技術を使って良い物を作ったとしても、それに見合った値段をつけないという当たり前の売買が行われているんです。もっと農家が頑張った分だけ対価を得られるような流通を作る必要があると考えています。

**P.C.佐竹**  
 多くの南丹地方の農家さんが京野菜を生産されていますが、京野菜の魅力とは何だと思えますか？

田中  
 やはり京野菜には根強いブランド力があります。その為「京野菜」という名そのまま、生産者から消費者まで届くのが最大の魅力だと思います。例えば他の野菜は農家の手元にある時は「野菜」、流通業者に行くと「商材」、そして消費者の手に渡った時は「食材」、というふうに価値が変わります。しかし京野菜はそのものの価値が高く評価されている為、消費者の手に入るまで「京野菜」という名が変わらない事が、農家、業者、消費者を魅了してやまない不思議な力の源だと感じています。

**P.C.佐竹**  
 これからの京都の野菜は、流通も含めてどのようになっていくとお考えですか？

田中  
 消費者が「この野菜がどこの誰が作ったのか分かる」という仕組みは各地で広がってきています。逆に農家が「自分の作った野菜がどこで誰が使っているのか分かる」という仕組みはまだまだ広がっていません。合理的な現在の流通とは反するのかもしれませんが、農家からすると、「自分の野菜の使い道を知る」という事はお金では得れない幸せがあると思えます。その相互関係が今後もっと広がれば京野菜に限らず、全国の野菜の品質を上げるきっかけにもなりますので、そういった理想の将来構築をお手伝いできるような活動もしていきたいと思っています。

**P.C.佐竹**  
 最後にになりますが、田中さんが考える「良い野菜」の概念とは何でしょうか？

田中  
 それぞれの農家によって良い野菜の概念は違っていますが、客観的に見て良い野菜には「種をまく」

「水やる」「肥料を与える」だけではない各農家の「経験」が詰まっています。それを正しく評価するシステムができ、農家の「熱い想い」が消費者に直接届く事で、本当の良い野菜が実現できます。

**P.C.佐竹**  
 農家の技術の結晶に我々の技術の結晶を加えて提供する事で、初めて感動を伝える事が出来るのだと思います。これからも農家さんの技術に負けないよう、頑張っていくと思えます。

田中  
 是非今後とも頑張ってください。熱く頑張っている農家さんとの引き合わせもどんどん行わせていただきます！

**P.C.佐竹**  
 ありがとうございます！



南丹市を含む丹波地方は、丹波黒大豆(アントシアニン・イソフラボン)や、丹波栗(タンニン・プロアントシアニン)等、ファイトケミカルを豊富に含む都野菜の宝庫です。



Phytochemical Chef  
**ファイトケミカルシェフ**

都野菜 賢亮 料理長  
**佐竹 淳**

野菜 × 対談



農業振興のスペシャリスト

京都府南丹農業改良普及センター  
 地域支援担当 主査 田中淳夫

『ファイトケミカル』で健康的に美しく!!

がん発生を抑え、免疫力を強化する知られざる植物パワー!!

『ファイトケミカル』ってご存じですか？ 例えば、赤ワインのポリフェノールや大豆のイソフラボン、緑黄色野菜のベータカロテンなどは聞いた事があるのでは。これらの総称が「phytochemical(ファイトケミカル)」なのです。この「ファイトケミカル」の抗酸化力などが私達の健康や美容に深く関わっているとしてクローズアップされています。

ファイトケミカルの主な効果

- 抗酸化作用で活性酸素を抑える
- ガンや生活習慣病を抑制
- 脳血管障害や心臓病などを予防
- 体内の解毒効果を活性化
- 免疫力を増強
- 美肌効果やシミ予防
- 血液のサラサラ効果 など

◆ファイトケミカルとは？  
 病気を予防したり健康を維持するのに重要と考えられる、植物由来の栄養素の事です。生活習慣病やアンチエイジング等に注目されており、抗がん作用があると言われています。  
 ファイトケミカルは「第7の栄養素」と呼ばれ、摂取する事による抗酸化作用の高さが注目されています。  
 ちなみに、タンパク質、炭水化物、脂質が3大栄養素。これにビタミン、ミネラルを加えて5大栄養素です。食物繊維が第6の栄養素と言われています。



野菜が主役! ファイトケミカルたっぷり!!  
 旬の冬野菜でヘルシー鍋

- |                |                 |                |
|----------------|-----------------|----------------|
| 主な冬野菜とファイトケミカル | 大根<br>イソチオシアナート | えのき茸<br>β-グルカン |
| 白菜<br>ジチオールチオン | 春菊<br>ルテリオン     | 人参<br>β-カロテン   |
| みず菜<br>ルテイン    | ねぎ<br>アリシン      | ごぼう<br>サポニン    |

ファイトケミカルの働き (旬の冬野菜鍋編)

ジチオールチオン	発がん性物質を解毒する酵素の働きを活性化させる効果がある。
ルテイン	β-カロテン(ビタミンA)との相乗効果で、網膜を光の酸化から守る働きがある。
イソチオシアナート	消化を助け食欲を増進する効果や、血栓予防、殺菌作用などの効果がある。
ルテリオン	皮膚炎、喘息、花粉症、鼻炎など、アレルギー体質の改善効果がある。
アリシン	解毒酵素の働きを促し病気になる抵抗力を高める。血液さらさら効果や冷え性の改善なども。
β-グルカン	腸を刺激して便秘や肥満を予防改善する。腸内環境を整え、大腸がんなどを予防する。
β-カロテン	目の網膜や皮膚、粘膜、髪を正常に保ち、免疫機能を維持する効果がある。
サポニン	脂肪や悪玉コレステロールを吸着・排出させ、動脈硬化を予防する。肌荒れ改善効果も。

(MEMO)  
 イソチオシアナートは熱に弱いので、大根はすりおろして薬味として使うと良い。肥満予防や冷え性に効果のあるカプサイシンを含む唐辛子を入れるのも効果的。野菜の他には、大豆イソフラボンを含む豆腐を加えると美容やアンチエイジング、骨粗鬆症の予防改善に効果有り。食後のデザートには、リラックス効果や風邪予防に効果のあるシトラスや、皮膚がんや大腸がんの抑制効果があるβ-クリプトキサンチンを大量に含む旬の温州ミカンが良い。

体の中からきれいになる  
 ファイトケミカルレシピ



大根と丹波しめじのおでんトマトソース

大 根…イソチオシアナート(殺菌作用・食欲増進)  
 しめじ…β-グルカン(免疫力向上・がん抑制)  
 トマト…リコピン(生活習慣病予防・美白効果)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>■材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根…5cm厚 2切</li> <li>丹波しめじ…6本</li> <li>出汁…500g</li> <li>酒 100g</li> <li>塩…5g</li> <li>薄口しょうゆ…10g</li> </ul> | <p>■作り方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根を柔らかくなるまで下茹でする。</li> <li>味付けした出汁に移して煮込む。</li> <li>丹波しめじは短時間煮る。</li> <li>大根をスプーンで少しくり抜き、丹波しめじを乗せる。</li> <li>大根の皮の千切りをカリッと揚げ、上に乗せる。</li> </ul> | <p>&lt;バジルソース&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にんにく…1片</li> <li>バジル…20枚</li> <li>オリーブ油…100cc</li> <li>まつの実…20g</li> <li>チーズ…30g</li> </ul> <p>&lt;トマトソース&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホールトマト…1缶</li> <li>玉葱…1/2個</li> <li>オリーブ油…30g</li> </ul> |
|--|---|--|