



商品のご紹介

長野県の農業法人「七久里農園」では自社栽培しているRedパワービーツ®によるさまざまなビーツ商品を販売しています。ぜひ下記までお問い合わせ下さい。

青果ビーツ



冷凍カットビーツ



生き生きするビーツピューレ

ポリシチンなど鮮やかな色あいの煮込み料理にこの1瓶。コクと旨味が増します。商品タグにおお立ちレシビ付き。120g入り。
 原材料:ビーツ(長野県産)、酸味料、ビタミンC

生き生きするビーツスムージー

リンゴとイチゴをミックスしたさわやかな甘さ。そのままでも、ヨーグルトと合わせてもおいしく召し上がれます。レギュラー190ml、大瓶360ml入りの2サイズ。
 原材料:ビーツ、リンゴ、イチゴ(すべて長野県産)、レモン果汁、ビタミンC
 ※190ml入りにはラベルが貼ったタイプ(写真)とタグ掛けタイプがあります

ビーツパウダー(写真左から)かぶ・葉・軸

赤い根をピンク色の粉末にした「かぶ」、緑色の「葉」、パープルの茎部分「軸」と、ビーツ全身を部位ごとパウダーにしました。料理の色付けなどに。各100g入り。
 原材料:ビーツ(長野県産)



ビーツの葉と茎



赤く焼きあがるビーツ餃子

貝がピンク色に透けて見えるビーツ入り餃子はフライパンで焼いた瞬間、色鮮やかな赤色にみるみる変身。コリコリとした食感を新味です。12個入り。
 原材料:ビーツ(長野県産)・国産野菜(キャベツ、ニラ、生薑、ニンニク)、小麦粉、塩、豚肉、しょう油、ごま油、本みりん、酵母エキス、コシヨウ ※一部に小麦、大豆、ゴマを含む

きりぼしビーツ

切り干し大根のように水で15分ほど戻して、赤みが利いた煮物・炒め物・サラダにアレンジしてみてください。長した水も鮮やかな赤に染まるのでお料理のイメージがぐんと盛りあがります。30g入り。
 原材料:ビーツ(長野県産)

ビーツのぼっかぼか茶

体を温めるビーツの米糞菌を生かした香ばしいブレンド茶です。紅茶のような色あい。ティーバッグ6包入り。
 原材料:ビーツ(長野県産)、ハトムギ、玄米、社仲葉、クマザサ、ドクダミ、クコ、みかんの皮、生薑、甘茶、ヨモギ(以上国産)、ハブ茶(インド産)



涼しい長野、温暖な南信州
七久里農園

お問い合わせ先 **株式会社七久里農園** ななくり

長野県飯田市山本2551-2 <https://nanakurinouen.co.jp>

☎0265-48-0688 ☎0265-49-0511 ✉info@nanakurinouen.co.jp

ビーツHandBook 2023年3月 第2版
編集・制作・発行 株式会社七久里農園 ※本冊子の内容の無断転載を禁じます



お料理あざやか

美容と健康に



真っ赤な奇跡の野菜

ビーツ Hand Book



Hello BEETS.

ビーツを知ろう!

ヨーロッパ生まれの真っ赤な根菜

赤紫色をしたま〜るい根っこ。料理映える鮮やかな色あい。ヨーロッパや北アフリカなど地中海沿岸地域が原産地といわれ、東欧などで盛んに食されている野菜「ビーツ」が日本でも注目を集めています。特にウクライナの郷土料理「ボルシチ」が広く知られるようになるとつれ、その主要食材であるビーツへの注目度もぐんと上がってきました。この冊子では、そんなビーツの魅力、調理方法、加工品の種類などを詳しく紹介しています。

「スーパーフード」「食べる血液」とも

奇跡の野菜一。ビーツがそう呼ばれる理由はカリウム、ナトリウム、マグネシウム、カルシウムなど、さまざまな成分が詰まった栄養価の高さにあります。血行改善や基礎代謝の向上のほか、食物繊維が豊富であることから消化促進にも効果的。美容食・ダイエット食として女性を中心に人気が高まっています。目ざとい野菜ファンの間では「スーパーフード」「食べる血液」といった呼び名まで定着。詳しくは冊子中面に掲載した管理栄養士監修の解説をお読みください。

豆知識

袋に入れたまま冷蔵庫保存

生のビーツは放置しておく、たった一晩でシナシナになることあります。適切な冷蔵方法についてビーツ生産農家が袋の有り無し、適正温度帯、滅菌機で処理を行うかどうかなどをいろいろ試しています。設定温度を1〜2℃くらいにして冷蔵庫保存するのが一番良さそうだとわかってきました。「必ずビーツの袋に入れて冷蔵」。これで1ヵ月間ほどは鮮度を維持することができます。



丸い根菜部分は輪切りにするとますます赤い



BEETS TRIVIA

ビーツ雑学

ビーツ?ビート?...赤カブ!?

似た野菜と区別しよう

インターネットなどで調べるとビーツ (beets) とは別に「ビート (beet)」という名称でも野菜の紹介がされています。少々まぎらわしいので呼び方を整理してみよう。

ビーツは、まとめて「ビート」と総称されるヒユ科の西洋野菜の1種です。ビートの仲間にはビーツのほか、見た目がカブに似た「テンサイ」や、いわゆる“葉もの野菜”の「フダンソウ」などが含まれますが、根から軸(茎部)までが赤紫色をしたビーツは、ビート類の中でもひときわ目立つ存在です。

ビーツはその見た目の特徴から「赤カブ」と呼ばれることもあります。実はホウレン草の仲間(ヒユ科)。ちなみにビーツより小ぶりなダイコンの一種「ラディッシュ (radish)」も赤カブと呼ばれることがありますが、ただ、ビーツもラディッシュもカブではないので、あくまでも赤カブは「通称」と覚えておきましょう。

英語の呼び方もさまざま

ビーツは西洋由来の野菜。ご飯のおかずなどにはあまり用いられず、まだまだ珍しい野菜です。で、赤カブなどと混同されがちなのも無理はない状況といえます。

一方、海外でもビーツにはさまざまな呼び方があるようで、動画投稿サイトのYouTubeにはビーツの料理方法や栽培のコツを紹介する映像などが外国人ユーザーから多数投稿されています。

それらの動画ではbeetsやbeetのほか、beetroot (ビートルート) という表記のタイトルが特に多いようです。日本ではビーツの英語名としてほかにtable beet (テーブルビート)、red beet (レッドビート) など紹介されていますが、YouTubeが時代の流行を映し出す媒体であることをふまえると、欧米でもっとも主流となっているビーツの英語名は「beetroot」であるといえそうです。

(七久里農園広報まとめ)

ヒユ科の野菜



spinach
ホウレン草など

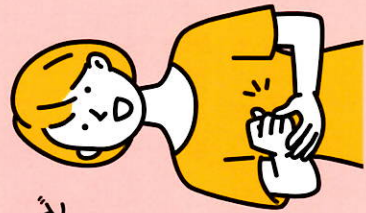


beet
ビート類

テンサイ
radish
ラディッシュ
(通称: 赤カブ)



radish
ラディッシュ
(通称: 赤カブ)



ビーツってカブに似てるけどホウレン草の仲間なのね!

安心保証

「Redパワービーツ」は長野産の証です

Redパワービーツ®は株式会社七久里農園が自信を持って販売する長野産ビーツです(簡標登録済)。以下の五つの基準によって自社生産しています。

- ①栽培期間中は農薬を使わない
- ②貝化石、鶏糞、魚粉など有機肥料のみによって栽培する
- ③栽培中は除草剤を使わず、草取りを手で行う
- ④ベタレイン(ベタシアニン色素)を最も多く含む品種「デトロイト・ダークレッドビーツ」を使用する
- ⑤ビーツの生育に適した冷涼な気候の長野県で栽培する



Hello BEETS.

BEETS TRIVIA



朝食にも夕食にも。ビーツの楽しみ方いろいろ

素敵しんじ4選



ビーツスムージーで作る

ピンクスムージー 1人分

- 【材料】
- 「生き生きするビーツスムージー」..... 適量
 - プレーンヨーグルト 適量
 - はちみつ 適量

【作り方】
材料をグラスに入れて、ゆっくり混ぜて完成です。
ミントの葉を上に乗せると、ピンクと緑のコントラストが美しいスムージーになります。インスタ映えすること間違いなし！
(調理時間5分)



生ビーツで作る

ルビードレッシング 2回分

- 【材料】
- ビーツ 40g
 - 玉ねぎ 50g
 - はちみつ 大さじ1と1/2
 - リンゴ酢 大さじ4
 - グレープシードオイル 大6
 - 胡椒 少々
 - 塩 大さじ2/3

【作り方】
1. ビーツと玉ねぎはスライスしておく。
2. すべての材料をミキサーに入れてなめらかに。そのまま攪拌(かくはん)し、サラダに。(調理時間10分)



ビーツピューレで作る

ごちそうボルシチ 4人分

- 【材料】
- 「生き生きするビーツピューレ」..... 80g
 - 牛肉スライス 160g
 - 水 700ml
 - 玉ねぎ 中1個
 - ローリエ 1枚
 - にんにく 中1個
 - トマト缶 120g
 - コンソメ 1個
 - ジャガイモ 中1個
 - 塩 適量
 - キャベツ 100g
 - にんにく 1カケ
 - 胡椒 適量

【作り方】
1. 玉ねぎ・キャベツをスライス、にんにくをみじんぎり、牛肉・にんにく・ジャガイモを一口大に切っておく。
2. 大きめの鍋に油を敷き、肉と玉ねぎを入れてしっかりと炒める。
3. キャベツがしんなりしてきたら水700mlとローリエを入れる。
4. 中火で3分煮たら、弱火にしてアクをすくう。その後、鍋にフタをして弱火で25分ほどぐっぐっ煮込む。
5. ビーツピューレとコンソメを入れ、塩胡椒で味を調えたら完成。
(調理時間45分)



きりぼしビーツで作る

まっ赤な炒め煮 4人分

- 【材料】
- 「きりぼしビーツ」..... 1袋(40g)
 - にんにく 1/3本
 - サラダ油 大2
 - しょうゆ 大2
 - 油揚げ 1枚
 - 砂糖 大1と1/2
 - 酒 大2
 - 塩 少々

【作り方】
1. きりぼしビーツを水300mlに15分ひたす。
2. きりぼしビーツを水から取り出し、軽く水を切る。(ひたした汁は捨てずに取っておく)
3. フライパンに油を敷いて、刻んだにんにく・油揚げと、きりぼしビーツを炒める。
4. フライパンにビーツをひたした汁・調味料を加え、アルミホイルなどの蓋をし蓋をして弱火で15分煮る。
(調理時間45分)



ビーツは美容と健康維持におすすめのスーパーフードです

“ベタシアニン”の赤みでアンチエイジング効果



ビーツの色素として「ベタレイン」が知られていますが、これは赤紫色の“ベタシアニン”と黄色の“ベタキサンチン”に分類される窒素を含む化合物で、ビーツの鮮やかな赤はベタシアニンによるものです。

ベタシアニンはポリフェノールの一種で、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える抗酸化作用があります。活性酸素は大量に作られると、老化や生活習慣病などの要因となりますが、ポリフェノールが豊富に含まれているビーツを食べることでアンチエイジングが期待できます。

豊富な一酸化窒素(NO)で血行改善も

近年、健康意識の高い人達の間で注目を集めているのが、一酸化窒素(NO)です。赤いビーツに含まれる亜硝酸塩(NO3)が、体内で一酸化窒素の発生を促進します。この一酸化窒素は、血管を広げる作用があり、血行促進や血管を柔らかくする働きなどから、動脈硬化の予防や、基礎代謝アップ、ダイエットや美肌効果も期待できます。

1998年にはこの一酸化窒素の働きの発見により、3人の科学者がノーベル生理学・医学賞を受賞しています。

●ビーツ可食部100gあたりに含まれる成分

【成分表示単位】 g=1g mg=1/1000g μg=1/1000000g	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシンの量	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	クロースチロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量
野菜類/ビーツ/根/生	kcal	38	87.6	1.6	0.1	9.3	30	460	12	18	23	0.4	0.3	0.09	0.15	0.05	0.05	0.3	0.06	0.07	110	0.31	5	0.0	0.7	2.27	0.1

※この記事は掲載時点の情報で書かれており、最新のものと異なる場合があります。
出典：日本食品標準成分表2020年版(Ⅷ刊)

管理栄養士がすすめるお料理のコツ

生食の場合、スムージーやドレッシングにして食べると、熱に弱いビタミンや酵素を摂りやすくなります。
加熱する場合は、栄養素を丸ごと摂れるボルシチやポタージュ等のスープにして食べるのがおすすめです。

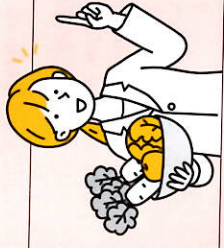
貧血を気にされている方におすすめ

ビーツには貧血予防に必要な栄養素、葉酸・ビタミンB6・ビタミンC・鉄・亜鉛・銅などが含まれているので、たんぱく質の摂れる食材と一緒に摂るのがおすすめです。スムージーなら、ヨーグルト・牛乳・豆乳等と一緒に、スープなら肉・魚・豆類等も合わせると、栄養価が高くなります。

下処理の方法

ポタージュにする場合や、加熱したビーツの味を直接味わいたい場合は、下処理をすると甘みが増し、臭みも減らせるのでより美味しく食べられます。下処理には〈ゆでる〉〈焼く〉の2つの方法があります。

- ・ゆでる場合は、皮のまま水から40分ほど下ゆでします。水100mlにつき1杯のお酢を入れると色素が抜けにくくなります。
- ・焼く場合は、皮付きのままアルミホイルに包んで、オーブで120度から140度の温度で60分ほど焼きます。



- ビーツにはカリウムやシチュウ酸が含まれるため、腎臓疾患および尿路結石のある方はお控えください。腎臓に不安のある方は、かかりつけ医師にご確認ください。
- ビーツには難消化性オリゴ糖が含まれています。また食物繊維も豊富なので、食べ過ぎるとお腹が緩くなる場合があります。
- ビーツには赤い色素の“ベタシアニン”が豊富に含まれるため、尿が赤くなる場合がありますが、基本的に体に害はありません。