

# きず菜は中野が地元です。



仲間、募集中



中野区と新渡戸文化短期大学との包括協定  
新渡戸・きず菜プロジェクト



無農薬の新鮮野菜を食べて健康な生活を。今年の中野区政策助成で技術指導を実施します。

**NPO 法人グリーンサイエンス21 電話・FAX 3952-1121**

(中野区江原町2-24-7) HP: <http://www.npo-gs21.org>

中野区の都市環境に合わせ、屋上での水耕栽培で育てた地元の野菜です。

もとは東南アジアで自生しているエン菜で、中国では空心菜、もっと南のベトナムではザウムオン、ラオスではパックボーンと呼ばれ、皆さん盛んに食べております。中華料理、タイ料理、ベトナム料理に重要です。

日本でも市場では、空心菜、あさがお菜、筒菜の名称で販売されています。でも日本の気候では、虫の害が多く農薬の使用が必要になりますが、都市の屋上は温暖化とヒートアイランドで、暑くて虫がつきにくく、農薬は不要です。植物の生育に合わせた条件を整えることにより、新鮮な夏野菜として驚くほど収穫できます。地元生産の安心・安全の高級中華食材です。

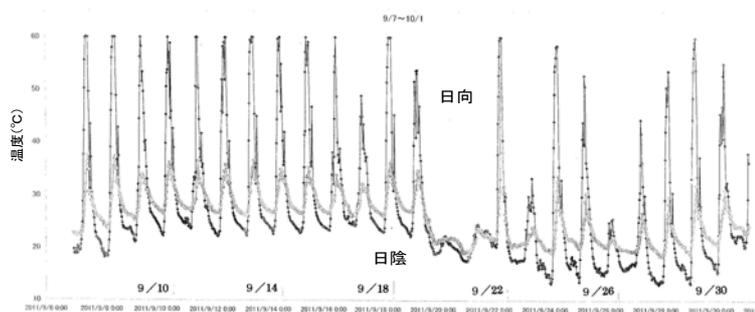
独特の匂いや香りもなく、あく抜き不要のエコ野菜、シャキシャキ感あり、ほうれん草との単純比較で、カルシウム4倍、ビタミンA5倍、ビタミンB群2倍、ビタミンC2倍、その他カリウム、 $\beta$ カロチン、食物繊維、鉄分、ポリフェノール類も豊富です。サラダ、炒飯、油炒め、ベーコン炒めなど、和風でも、天ぷら、味噌汁の具、吸い物、おひたし、和え物、卵とじ、オムレツ、野菜カレーなど、工夫してお召上がり下さい。

茎の部分、葉の部分を分けて料理にできます。どんな料理にも利用でき、カルシウムは、骨だけでなく心臓にも必要、繊維分は大腸がんを防ぎ、健康推進に欠かせません。

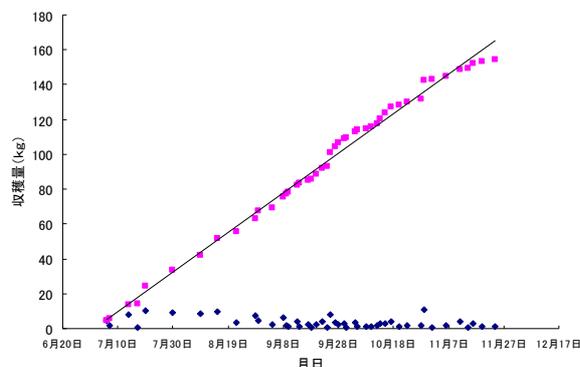
わたしを空心菜と呼ばないでください。わたしは人と人との絆を大切にす中野で生まれたきず菜です。小冊子「中野の野菜・きず菜ちゃん」は98枚の写真で18ページにまとめ、地域資料として中野区立中央図書館に保存されています。当NPOのホームページではカラーで見られます。  
みなさんに大切に育てられた野菜です。

「生で食べ、おいしいねと、孫が言い」……野菜嫌いをなくし、中野にいるから食べられる健康野菜です。

COP21、パリ協定、これからの地球をまもるため、二酸化炭素を減らす地域活動です。



屋上での温度変化を連続測定  
(中野区役所屋上)



7月から11月までの収穫量  
(織田栄養専門学校屋上)