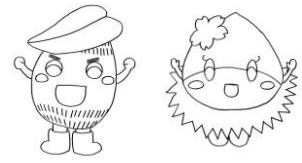
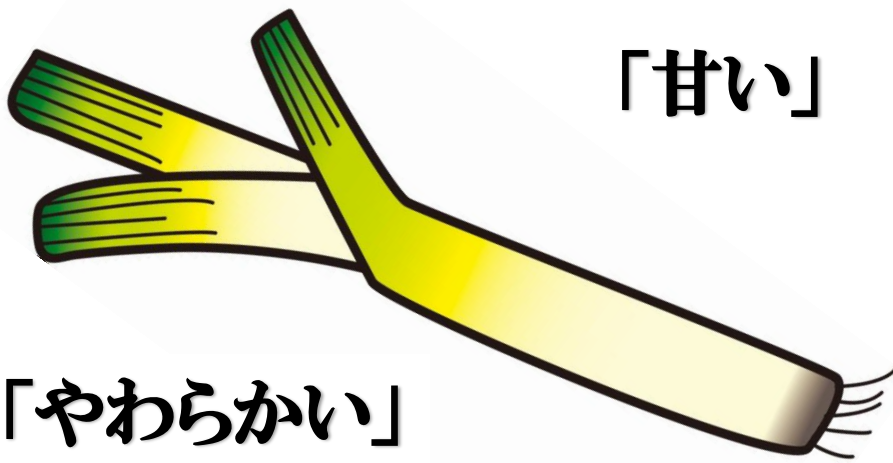


食育だより

平成26年12月
発行：五泉市食育推進検討委員会
(事務局 学校教育課)



五泉の「ねぎ」は、おいしいんです



ねぎ

きっとあなたも
「ねぎ」が
食べたくなる...

今回紹介する五泉産の野菜は、冬野菜の代表のひとつ「ねぎ」です。五泉市で育てられている「ねぎ」は白く、やわらかく、そして甘いのが特徴です。「ねぎ」をやわらかく育てるために欠かせないのが土寄せという作業です。「ねぎ」の成長に合わせて土をかけていき、地面から出ている茎の部分をコントロールすることで、白い部分が多い「ねぎ」を作ることができます。

五泉でも、「ねぎ」がたくさん作られています。五泉は大きな河川から運ばれてきた上質な土と、きれいで豊富な湧き水や地下水に恵まれているため、美味しい「ねぎ」を栽培することができます。

五泉の「ねぎ」を 鍋にいれて 食べましょう

寒いときに食べたい料理と言えば、鍋ですね。鍋に欠かせない野菜が「ねぎ」です。

五泉で育った「ねぎ」は、やわらかいため、早く火がとおります。始めはシャキシャキ、後からトロトロの柔らかい食感が楽しめます。また、「ねぎ」の甘味が鍋に溶け込むことで、よりコクのある鍋が出来上がります。

寒さがますます厳しくなりますが、この冬は、美味しい五泉の「ねぎ」を使った鍋を食べて、家族や友達みんなで温まりましょう。



鍋で一家だんらん
体もココロも
ぽっかぽか



穴のあいた不思議??な野菜

蓮（はす）の地下茎の肥大した部分を『れんこん』と言い食用にされます。漢字では『連根』と書きます。穴があいていることから、『見通しがよい』という意味で縁起物とされていて、昔からおせち料理やお祝いの席で食べられてきました。

年末年始に大活躍!!

疲れた胃腸を助けてくれる薬効成分を豊富に含みます。

～豊富な栄養成分～

美肌&かぜ予防効果大!

☆ ビタミンC

便秘解消に役立つ

☆ 食物繊維

高血圧防止・利尿作用がある

☆ カリウム

貧血防止に必須

☆ 鉄分

☆ ムチン・タンニン (ポリフェノールの一種)

疲れた胃腸に作用! 負担を軽くしてくれます。

～選ぶときのコツ～

- 穴の中が黒っぽいものは古いので、切り口が新しく白いもの。穴の小さいもの。
- 表面にツヤがあって変色や傷がなく、全体にふっくらと丸みがあるもの。
- 節と節の間が、長くて太いもの。

～変色防止には～

れんこんに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化すると、黒く変色してしまいます。そのため、切ったらすぐに酢水に浸しましょう。しかし、長時間浸しておくとしゃきしゃき感が失われてしまうので、浸す時間は5～10分程度にしましょう。

《変色防止の酢水》・・・水1カップに酢小さじ1杯が目安です。

～調理方法で異なる食感～

うすく切って、手早く調理すると・・・

シャキッ
シャキッ!

すりおろして丸めたり、大きく切って煮物にすると・・・

モチ
モチッ!

まいにち
Happy×げんき 朝ごはん
市ホームページで
レシピ掲載中!



《朝食レシピ》
ぜひ、参考に
してください!

