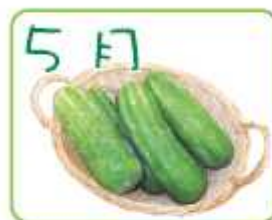


旬な加賀野菜 月の食材だより



平成23・24年度

金沢市社会福祉協議会保育部会保育士会食事委員会

4月

1日 エイプリルフール
8日 花まつり
(取組の誕生を祝う仏教行事)
19日 食育の日
29日 昭和の日

旬なか賀野菜 今月の食材だより



たけのこ



産地 内川・富樫地区

出荷時期 4月下旬～5月下旬

特徴 マダケの一種、タケ類の中で最も大きい孟宗竹の若芽の事です。

効用 食物繊維が多く、低カロリーなヘルシー食品です。ビタミンB、Cのほか、少量ですがカルシウムなどを含まれます。

食べ方 穂先は和え物やお吸い物、真ん中は天ぷらや煮物、根元は炒め物や串ご飯に串いています。



末町の山下さんより

「たけのこの上の部分は、「とんぼ」といいます。とんぼが白っぽいほど新鮮で柔らかく、日がたつにつれて色が濃くなってきます。また、とんぼの向きに根っこがあるため、そこのトコが(鱗骨い)で握るとたけのこが抜けやす。実際には、根が強くはっているのととも力がいらいます。また、たけのこの山は除草剤の使用が禁止されているので、草むしりが大変なほどです。」



知識

「菊の選び方・使い方」

菊は、上の方が緑色になっていなくて、下の部分のボツボツの色が薄いものを選びましょう



今月の旬を覚えよう！



つくし
春の訪れ



いちご
甘酸っぱい！



かれい
右を向いているよ！

つくしや野せりなど春の山野草は強い香りや苦みがありますが、体の毒害や老廃物を排出してくれますよ



簡単レシピ

たけのこと昆布の煮物



〈作り方〉

- ①昆布は水につけて戻し、煮割に切る。たけのこは半月に切る。
- ②鍋に昆布とたけのこを入れ、かぶる位の水を入れ、火にかける。
- ③②が煮立ってきたらアク取りし、火を弱めて湯を入れ30～40分弱火でゆっくり煮詰め、薄口醤油、みりんを順に入れてさらに煮詰め味をなじませる。

〈材料〉4人分

- ゆでたけのこ 200g
(又は新鮮な生たけのこ)
- 昆布 1本
- 水 2カップ
- 薄口醤油 大さじ3
- 酒 1/3カップ
- みりん 大さじ1

たけのこのゆで方

- ①たけのこの赤いぼの部分を取り除き、先端を切りおとし皮に切り目を入れる。
- ②米のとぎ汁にたけのこを夕方の爪を入れて、蒸し籠をし、根元に串がさるまでゆでる。
- ③ゆで汁につけたまま冷まして皮をむく。

5月



2日 八十八夜
 5日 こどもの日
 (端午の節句)
 8日 ゴーヤの日
 第2日曜日 母の日
 19日 食育の日
 29日 菖蒲の日

旬なか賀野菜 今月の食材だより

加賀太胡瓜

産地 金沢市打木町、高松町、安原地区

出荷時期 4月下旬～6月



特徴 白いぼ太胡瓜で1果重が1kgのものが主。果肉は厚いが軟らかく食味日持ちが良い。長い間保存でき10℃程度ならば2週間ほもつ。

効用 96パーセントが水分でカルシウム、カリウムが多く含まれている。利尿効果があり高血圧、心臓病、肝臓病、肥満症を予防する効果がある。身体の調子を整え皮膚を美しくする。

食べ方 皮をむき種を取り調理する。煮物、酢の物、サラダ、汁物、漬物に適している。



豆知識 「太胡瓜は万能の野菜」

ずりおろした太胡瓜をガーゼに包み顔にポンポンとあてて化粧水がわりに。ほてりを抑え水分を補う効果がある。また、やけどにも効果あり。



簡単レシピ

太胡瓜のチャウダー



〈材料〉4人分

太さゆり1/2本	小麦粉大さじ1
ベーコン2枚	スープ1.5カップ
玉ねぎ1個	牛乳1.5カップ
バター大さじ1	じゃがいも1個

〈作り方〉

- ①太胡瓜の皮をむき種を取って、さいの目に切る。
 - ②ベーコンは1センチ幅に切り、玉葱、じゃが芋はさいの目に切る。
 - ③鍋にバターを熱しベーコンを炒め、玉葱、じゃが芋太胡瓜を炒め小麦粉を入れて炒める。
 - ④材料が軟らかくなるまで煮込み牛乳を加え塩、スープの素で味を整える。
- 白器に盛りパセリを添える。



今月の旬を覚えよう！



ビタミンBが豊富
かつお



ビタミンCたっぷり
フリンスメロン



鉄分豊富
そらまめ

6月

4日 虫歯予防の日
第2土曜日 百万石まつり
第3日曜日 父の日
19日 食育の日
22日頃 夏至



旬な加賀野菜 今月の食材だより



加賀つるまめ

産地 金沢市花巻地区・富樫地区

出荷時期 6月上旬～10月下旬



『形やサイズを厳しく選別し
自信を持って出荷しています。』
～生産者の村嶋さん 空町の畑で～

- 特徴** 野性味あられる独特の香りが特徴。
- 効用** 水にとけない食物繊維が多く、便秘などの予防に効果的です。カリウムを含み、体内の余分な水分を、血管を通して外に排泄し血圧を下げると言われています。カロテン・たんぱく質・鉄を多く含み血行を促し、食欲増進、疲労回復に効果があります。
- 食べ方** 天ぷら、あえ物、汁の実など、いろいろな味わい方を楽しめます。



加賀つる豆は香りが豊かで、いきいきとした緑色が鮮やかな目安です。保存はラップをして冷蔵庫へ、サッと茹でて冷凍保存もできますよ。



たくさん
育～るとる!

途中でちぎれるよ
おとっとと…
やさしくね。



簡単レシピ

シーチキン和え

材料(4人分)

- ・つる豆・・・20枚(すじをとる)
 - ・ツナ缶・・・小1缶
- ①つる豆は塩ゆでする。
②適当な大きさに切り、ツナと和える。



今月の旬を覚えよう!



良質のたんぱく質を含み、カルシウムはマイワシの三倍! 骨ごと食べられカルシウムの重要な供給源です。



血行を良くし新陳代謝を高めてくれます。食欲をそそる香りは香辛料としても幅広く使われています。



【赤いルビー】ともいわれ、初夏を告げる代表的な味覚です。現在、主流なのは『佐藤錦』という品種です。

7月



- 1日 水虫の日
- 4日 梨の日
- 7日 セタ
- 10日 納豆の日
- 19日 食育の日
- 20日 土用の丑の日

旬な加賀野菜 今月の食材だより

金時草

産地 金沢市花園地区、河北市

出荷時期 5月下旬～11月中旬



特徴 葉の裏側が鮮やかな赤紫色をしており、色のコントラストが美しい野菜で、茹でると土臭さと独特のぬめりがあります。とても強い植物で、葉を採った後の茎を水にさしておくと芽が出てきます。それを土に植えると再び葉が生え、2・3回は収穫ができます。

効用 ビタミンA・鉄分・カルシウムを含み、夏バテ防止・疲労回復・貧血・イライラ・骨粗鬆症の防止に効果的で、夏の健康野菜と言われています。近年では生活習慣病の予防にすぐれた野菜として注目されています。

食べ方 めめりとシャキシャキ感を生かすためさっと茹で、酢の物や和え物で食べるのが一般的ですが、枝先の柔らかい部分は天ぷらにも向いています。また茹で汁はシャーベットやゼリーの天然着色料として利用することができます。



簡単レシピ

ちらし寿司



- <材料>** 子ども4人分
- ・ごはん 1合分
 - ・すし酢 60ml
 - ・金時草 1/4把
 - ・鰯系玉子 少々
 - ・胡瓜 少々
 - ・桜でんぶ 少々
 - ・炒りゴマ 少々

<作り方>

- ①金時草は塩茹でし、細かく刻む。
- ②胡瓜は千切にする。
- ③ごはんとすし酢を合わせ、酢飯を作る。
- ④③に①を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を器によそい、鰯系玉子と胡瓜をのせ、桜でんぶと炒りゴマを散らす。



豆知識 耐暑性に強い金時草のデリケートな一面

金時草の茹で汁は鮮やかな紫色をしていますが気温が30℃を超える暑い時期に収穫されたものは、鮮やかな紫色が出にくいというデリケートな一面をもっているそうです。



今月の旬を覚えよう!



理想的な健康食品
夏バテ防止に…
うなぎ



果汁たっぷり!!
さわやかな酸味と甘みが特徴
パイナップル



ビタミン類が豊富
美肌に効果絶大!!
トマト

8月

3日 はちみつの日
7日 パナナの日
18日 米の日
19日 食育の日
31日 野菜の日

旬な加賀野菜 今月の食材だより

赤ずいき



産地 金沢市花園地区・三馬地区 **出荷時期** 7月～9月

- 特徴** ・葉がゆるりとした格別の風味です。
- 効用** ・和えものにして酒のつまみにすると、飲酒後の熱をとるといわれます。
・赤ずいきに含まれるアントシアニンは、活性酸素の生育を抑えて血液をきれいにする作用があるといわれています。
- 食べ方** 【酢の物】 【漬物】 など、お盆や秋まつり、法事にも使われ、田舎料理として親しまれています。
干して、保存食としても利用されています。

豆知識

赤い葉の部分を食べるとするサトイモの品種を『赤ずいき』と呼んでいます。酢を加えるとずいきに含まれるアントシアニンの影響で鮮やかな赤色に変わります。

山岸さんが丹精して育てた「赤ずいき」で【甘酢漬け】を作りました。
きれいな赤色になって、溶けるようにやわらかかったよ！

初めて見る
大きな『赤ずいき』
に興味津々です！



葉っぱは、食べられるの？
手はどれ？
大きいな～ 茎が赤いよ。



スーッと皮がむけたよ。
色が黒くなっちゃった。



おいしくな～れ！



ほっばいばどおいしい
大人の味だな～



ゼリーも作ったよ。
きれいな色だったね！

簡単レシピ 甘酢漬け

- 【材料】 4人分
- ・ずいき 4本
 - ・酢 大さじ4
 - ・塩 小さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・白いりゴマ 大さじ2

- ①皮をむき4cmの長さになり水につけてアクを抜く。
- ②ザルにあけて空乾りする。
- ③酢、砂糖、塩を加え、要に応じて白いりゴマを加える。

今月の旬を覚えよう！



どじょう

カルシウムはウナギの約9倍！
蒲焼は金沢の郷土食です



ルビーロマン

14年の歳月を費やして育成された石川県生まれの新品種です。国内最大級の粒の大きさで、甘くてジューシーな味わいです。綺麗なルビー色がみずみずしく、宝石のようです



とうもろこし

一箱に子どもの成長を促す栄養素が詰まっています

金沢市保育士会食事委員会 平成24年度作成

9月

1日 防災の日
9日 重陽(菊の節句)
13日 十三夜(粟名月)
19日 食育の日
第3月曜日 敬老の日
23日頃 秋分の日

旬なか賀野菜 今月の食材だより

打木赤皮甘栗かぼちゃ



- 産地** 金沢市打木町
- 出荷時期** 6月中旬～9月上旬
- 特徴** 円筒型で、ねっとりとした食感と甘味があり、煮たり、スイーツなどの甘いものに合います。また色鮮やかで彩りとして親しまれています。ひとつあたり1kg前後で、裏に旬をむかえます。
- 効用** 果肉に含まれるカロテンは目の疲れを癒し、ガン・風邪・成人病予防に効果があります。カボチャの糖質はほかの食品に含まれる糖質に比べて消化吸収がよく高齢や体の弱い人、病後の人に良いです。
- 食べ方** だして煮る煮物や天ぷら、パンプキンスープなど。甘味や彩りを生かして和菓子にも使われます。

簡単レシピ

打木赤皮甘栗カボチャのビスケット



<材料> 約60個分
 ・打木赤皮甘栗カボチャ・・・100g
 ・ホットケーキミックス・・・120g
 ・砂糖・・・10g


<作り方>
 ①カボチャを柔らかくし他の材料を混ぜる。薄く延ばして型抜きをする。
 ②フォークで穴をあけ、140度で予熱したオーブンで約20分焼く。

そーとそーと…

おいしくできました!!

「生産者の声」 打木町 橋本さんより

栽培方法：ハウスでの「立ち栽培」
 栽培の苦労：節ごとに出る「端目」をとる作業が大変。
 作る喜び：グリーンの葉っぱの隙間から赤いカボチャが並んだ光景が良し!!
 今後の抱負：伝統の「加賀野菜」を引き継いでいきたい。



今月の旬を覚えよう!



さんま
血液サラサラ
学習能力向上!!



しめじ
ナイアシンと
ビタミンDが豊富!!



なし
約90%が水分

10月



第2月曜日 体育の日
19日 食育の日



旬なか賀野菜 今月の食材だより

むらさき へた紫なす



- 産地** 鶴岡地区・大森地区・東海川地区
- 出荷時期** 6～10月上旬
- 特徴** 加賀野菜のへた紫なすはへたの下まで紫色になる卵形のなすです。日持ちが良く、色やつやがあり、皮も薄くて果肉が柔らかくて、甘みがあるのが特徴です。
- 効用** のぼせ・高血圧・食欲増進・解糖に効果があり、最近では動脈硬化やガンの予防にも効果があることがわかってきました。体を冷やす効果が高いので妊婦中の方や冷え性の方は食べ過ぎに注意しましょう
- 食べ方** 漬物用のナスとして利用することが多いのですが、煮物にも向いていて、炒め物や揚げ物など色々な調理方法で食べられます。



簡単レシピ

なすの鍋しぎ

なすを縦に切って焼いた形が、水輪のシギに似ていることからこの名がつけました。

<材料> 子ども4人分
 ・なす 6個 ・ピーマン 2個
 ・しめじ 1/2個 ・鶏もも肉 80g
 ・片栗粉・揚げ油 適量

***合せ調味料** 味噌小さじ2・みりん大さじ1
 醤油大さじ2・砂糖大さじ1.5
 水少々

<作り方>
 ①鶏肉に片栗粉をつけ揚げる。
 ②なす、ピーマン、しめじを順番に炒める。
 ③鶏肉を加えて調味料と一緒に炒める。


「焼いたらおいしかったよ！」




豆知識 「イボにはナスのへた」

ナスのへたそのものではなく、ナスの葉のへたに近い部分の切り口を患部にこすりつけるのです。毎日続けるるとイボが取れ、新しい皮がうまれますよ！

ムらさき
へた
ナスに注意



今月の旬を覚えよう！



さけ

何年かに一度？生まれた川に戻ってきます。ムニエルや塩焼き、マヨネーズをかけて食べるのも美味しいです。



かき

ビタミンCが豊富で、1個で一日分の栄養を補給できます。渋みの元のタンニンも、二日酔いに効果あり！



くり

現代人に不足している必要不可欠な栄養の亜鉛を含みます。栄養的にも、旬の時期にたっぷり味わいたい食材です。

金沢市保育士会食事委員会 平成24年度作成

11月



3日 文化の日
15日 七五三節
かまぼこの日
19日 食育の日
23日 勤労感謝の日



旬な加賀野菜 今月の食材だより

五郎島金時

主な産地：金沢県高田地区、大野地区、大野地区、内灘砂丘



出荷時期 8月中旬～翌6月中旬（冷蔵庫保存）

特徴 金沢弁で「こっぼこぼ」という、甘くてホクホクとした食感が特徴。

効用 食物繊維が多い健康食品
・食物繊維とヤラピン（湯を付けたときでる白い乳液）が便秘予防に効果的と言われている。
・ビタミンCが加熱しても損失が少ない。カロテンをたっぷり含み、切らずに丸ごと調理したほうが効果的

食べ方 焼いも、大学ポテト



豆知識
家庭で保存する際は、ひとつひとつ新聞紙に包み風にあたらぬようにしてください。10度以下になると繊維が多くなり、おいしさが半減します。正しく保存すれば長く日持ちしますよ！



今月の旬を覚えよう！

簡単レシピ

大学ポテト

<材料>
さつまいも…2～3本
はちみつ、黒ごま…適量



<作り方>
①さつまいもは皮をむき、一口大に切る。水にさらした後、油でじっくり揚げる。（薄くスライスしてフライパンで焼いてもよい）
②はちみつをかき混ぜて器に盛り、上から黒ごまを適量散らす。



焼き芋だよ

さつまいもご飯



<材料>
さつまいも…2本
米…2合
ごんぶ、だし汁…適量
塩、酒…適量
ごま油…少々

<作り方>
①さつまいもはよく洗い、皮つきのままさいごろ大に切り、水にさらす。
②米をとき、だし汁、酒、塩を入れてから水加減し、ごんぶとさつまいもを入れ炊く。
③茶碗に盛りつけ、ごま油をふる。



かに
香辛ガニが有名！



みかん
果汁がジュシー



金沢一本太ねぎ
肉質が柔らかく、寒くなるほど甘味が増します。ずき焼きや鍋物めなどもおいしいですよ。

金沢市保育士会食事委員会 平成24年度作成

12月

9日 針供養
19日 食育の日
20日 ぶりの日
22日 冬至
23日 天皇誕生日
25日 クリスマス
31日 大晦日

旬な加賀野菜 今月の食材だより

加賀れんこん

産地 金沢小坂地区 羽北場干拓地
兼降谷地区 才田地区 森本地区

出荷時期 8月下旬～翌年6月



- 特徴** 節と節が短く、でんぷんが多く、肉質が緻密で雪肌のように白い。
 - 効用** ビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍、大根の3.7倍。疲労回復に効き、食物繊維は腸の働きを活性化し、コレステロールを下げ、血圧を整え、動脈硬化に効果があります。
 - 食べ方**
 - 煮物 ぐちゃぐちゃとなめらかな舌触り
 - 酢の物 酢を加えると、サクサクの歯ごたえ
 - 汁もの ずり流し汁
 - 蒸しもの 蓮蒸し
 - 詰め物 穴に辛子や肉を詰めて
 - 揚げもの 天ぷら・れんこんチップ
- ～ 冬野菜の利用度は、横綱クラスです！～

簡単レシピ

生産農家の坂井さんに教えていただいた
れんこんプリン

<材料> 4人分
れんこんすりおろし 150g
牛乳 250cc
砂糖 大さじ3
ゼラチン 5g
水 大さじ2

<作り方>
①ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく
②鍋に牛乳・さとうを入れ、中火にかけて、ふつふつしてきたら、砂糖にして砂糖を煮溶かし、れんこんを加える。
③再び沸立ったら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で煮溶かし、水水に鍋底を当てて混ぜながら、冷やす。
④内鍋を水にぬらしたプリンカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

豆知識

れんこんの穴は空気の通り道で葉っぱまでつながっています。この穴を通してれんこんは呼吸しています。穴の数は普通10個。たまに8～9個もあり、穴から先を見通すことで縁起が良い食べ物です。石川県では縁起のお返し（おとし）で、振舞われる御馳走に入っている食材です。また、れんこん汁は母乳の出をよくすると昔から言われています。

今月の旬を覚えよう！

こまか加賀野菜だより

くわい

芽が出るという事で、立身出世を表し縁起が良い食材です。現在栽培している農家が少なく、絶滅危惧とされています。

ぶり

12月から出始め、寒さが厳しくなる2月くらいに脂がのりおいしくなります。成長に際してこまから→つばす→ふくらぎ→がんどう→ぶりとなり名前が変わり、出世魚と呼ばれています。

里芋

親芋から子芋、孫芋と出るのでおめでたい食べ物とされ子孫繁栄としてお月見やお正月料理に欠かせません。

金沢市保育士会食事委員会 平成24年度作成

1月

1日 元旦
 7日 七草
 第2月曜日 成人の日
 11日 納骨の日
 16日 いちごの日
 17日 おむすびの日
 19日 食育の日

旬な加賀野菜 今月の食材だより

せり



- 産地** 金沢市諸江地区
- 出荷時期** 1月上旬～翌4月下旬
- 特徴** 長くて柔らかくあくの少ない在来種です。1株の重量は約4g程度で全国で最も差が細く品質が良いのが特徴です。
- 効用** 高血圧、便秘、体力増強、血を清浄に保つ効果があり、刻んでお米がわりに飲むと利尿作用があり膀胱炎によいといわれています。また、生のしぼり汁をのむと鼻血・歯茎からの血止めにききます。
- 食べ方** 一般的には汁に入れたり、すき焼きなどの青物として利用されます。

豆知識 「しもやけ凍傷にはせりの葉」

せりの葉を4～5枚揉みつぶした青汁を患部によく塗りこみましょう。入浴剤にも・・・せりを刻んで布の袋に入れて使用しましょう。



簡単レシピ

せりとほうれん草のお浸し

<材料>

- ・ほうれん草 1束
- ・せり 4～5本
- ・鰹節 適量
- ・醤油 適量



<作り方>

- ①たっぷりの湯に塩を入れ根からいれて茹でザルにあげ、流水でよくさらす。
- ②根をそろえてしぼり、5cm程度に切る。
- ③器に盛り、鰹節、しょうゆをかけて食べる。

栄養バランスが
 最もいい
 フロッキー

ほう苦いが
 ビタミンが
 豊富野菜の花

今月の旬を覚えよう！源助大根も加賀野菜だよ



産地 金沢市打木地区、安部地区

出荷時期 10月中旬～2月下旬

特徴 形は太くて短くて小ぶり、肌が真っ白できれい

効用 ビタミンCや食物繊維が豊富で、青根に優しく腸胃やガンを予防する効果がある。また葉っぱにも体力をつけてくれるカルシウムなど栄養が豊富！

源助大根はほかの大根に比べ甘くて柔らかく、他県から「天下一品の味」と評価されるほどで、漬物や揚げ物によく使われています。コンビニのおでんの大根のほとんどが源助大根です。



「捨てる場所がないエコ食材」

大根をおろしたものにハチミツとおろし生薑を加えてお湯に入れて飲むと風邪に効果的☆☆
大根の葉を干したものを入浴剤にすると、体の芯まで温まります。また、大根の先にクレンザーをつけてステンレスをこすれば、傷つけずきれいに なります！

2月



3日頃 節分
8日 針供養
14日 チョコレートの日
19日 食育の日

旬なか賀野菜 今月の食材だより

金沢春菊



産地 金沢市三馬地区 出題時期 10月下旬～4月下旬

特徴 葉は切れ込みが少なく、葉肉が厚くて柔らかい。

効用 カロテンやビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE、鉄など体の免疫力をあげ病気から体を守ってくれる栄養がたくさん入っている。

食べ方 金沢春菊は普通の春菊に比べて葉が柔らかく、生で食べられるくらいアクが少なくくせがないので、和え物やサラダに最適



春菊入りケーキ



春菊の白和え



冬休お鍋に入れて♪



豆知識

いろいろな成分をまんべんなく含む優秀な緑黄色野菜
春菊特有の香り成分には、根を切る作用や、気分を落ち着かせてくれるアロマテラピー効果もある。ヨーロッパでは、花を觀賞するための植物として用いられ、花が春の菊に似ていることから「春菊」といわれるようになった。



今月の旬を覚えよう！



果汁がジューシー☆
伊予柑



ミネラルが豊富☆
セロリ



身がプリプリ☆
甘えび

簡単レシピ

金沢春菊のかきあげ

〈材料〉1人分

- ・金沢春菊 10g
- ・にんじん 10g
- ・さつまいも 8g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ベーコン 5g
- ・小麦粉 15g
- ・塩・水 適量



かき揚げを
サクサクに揚げるコツ



切った野菜に小麦粉を先にまぶして軽く湿らせてから冷水を加えると、粉が接着剤となり、バラバラにならずサクサクに揚がります♪

〈作り方〉

- ①野菜は細切りにし、ベーコンは切ったら軽く湿通ししておく。
- ②小麦粉に冷水と塩を加えてさっくり混ぜ合わせて、170℃の油でからりと揚げる。

3月

3日 桃の節句
(雛祭り)

19日 食育の日

23日頃 春分の日

旬な加賀野菜 今月の食材だより

二塚からし菜



- 産地** 金沢市二塚
- 出荷時期** 11月上旬～3月下旬
- 特徴** 大根の葉っぱに似た形で、緑と赤の混じった色。独特の強い辛味と鼻をつく香気を備えています。
- 効用** ゴン・貧血・風邪・食欲増進・老化防止などの効果が期待されます。栄養価の高い野菜で、ビタミンA・ビタミンC・カロテン・カルシウム・カリウム・リンが豊富で、他の栄養素もまんべんなく含んでいます。苦味の成分はシニグリン。
- 食べ方** おひたしや煮物に最適です。種はからしの薬料としてつかわれます。

簡単レシピ

からし菜の蒸しパン

<材料> 約60個分

- ・からし菜・・・5g
- ・蒸しパンミックス・・・30g
- ・豆乳・・・15g

<作り方>

- ①からし菜をゆでて荒みじん切りに切る。
- ②①に蒸しパンミックスと豆乳を混ぜて、カップに入れる。
- ③蒸気があがった蒸し器で10～15分蒸して出来上がり。

すよとにがいや...

おいしい!

「生産者の声」 佐奇町町 海運さんより

栽培方法 : 「露地もの」栽培
 栽培の苦労 : 決められた規格品を作らなければいけない。現在1件だけの委託栽培なのが悩み。
 作る喜び : 「二塚からし菜」を広められることが嬉しい。
 今後の抱負 : きれいで味のよい品物の生産を心がける。

今月の旬を覚えよう!

山菜

苦味が胃腸の働きを促進!!

キウイ

ビタミンBが豊富!!

しらお

踏み食いやかき揚げ 卵とじに♪

金沢市保育士会食事委員会 平成24年度作成