

# 三郷市でとれる食材を知ろう

三郷市は都市近郊農業が盛んで、主に米やトマト・キュウリ・枝豆などの夏野菜、きのこ・ほうれん草・ブロッコリー・白菜・ねぎなどの冬野菜が生産されています。

その中でも小松菜は、全国有数の収穫量となっています。

## ☆☆給食で使われている地場産食材☆☆

### 三郷の小松菜の生産量はトップクラス！

小松菜の生産量は、埼玉県が全国でトップ。三郷市でも多く生産されています。寒さに強い野菜で、ビタミンA・C、カルシウムを多く含む冬の野菜の代表選手です。ほうれん草と形が似ていますが、あくが少なく食べやすい野菜です。

小松菜



小松菜ハウス



小松菜ふりかけ



(三郷市産小松菜100%使用)

葱ばたけ



長葱



### 冬の野菜、長葱を春夏に作る？！

長葱は冬の野菜ですが、三郷では春夏にも長葱を作って市場へ出荷しています。出荷量は県内10位です。辛み成分の硫化アリルを含み、血液をサラサラにしてくれます。

天王寺かぶ



### とても大きい三郷の天王寺かぶ

天王寺かぶは、関西出身のかぶです。三郷では、南の戸ヶ崎地区で作られています。1個がハンドボールくらいの大きさです。ビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。