



さいたまけん じばさんぶつ し 埼玉県の地場産物を知ろう!

地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何があるか知っていますか？たくさんの地場産物があるので紹介します。

やさい ほうれんそうはどんな野菜？

世界で初めてほうれんそうを栽培した国は『ペルシャ』と言われています。シルクロードを渡って中国に入り江戸時代に日本に伝わりました。ほうれんそうの「ほうれん(菠薐)」とは、中国語で原産国のペルシャという意味だそうです。



ほうれんそうは冬の代表的な野菜で、冬の寒さのため成長がゆっくり進んでいくので、甘みが増しおいしくなります。

なんと言っても、ほうれんそうの栄養の代表は貧血を予防する「鉄分」です。卵や魚、肉と一緒にと食べると体の中で栄養が取り入れやすくなります。

また、風邪を予防するカロテン、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2などビタミン類も多く、うんちを出しやすくする働きがある食物繊維も豊富です。まさに、野菜の王様ですね!



ほうれん草の花



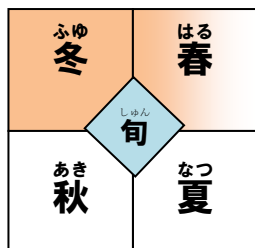
ほうれん草のハウス風景

しゅん ほうれんそうはいつが旬なの？

1年でたくさんとれる時期を旬といいます。また、栄養が一番あって、おいしい時期でもあります。

ほうれんそうは11～3月くらいが旬です。

他の時期でも作っていて、今では一年中食べられます。旬の時期のほうれんそうは葉の緑色が濃く、やわらかくピンとしていて、根元はみずみずしく赤みが強くなっています。



さいたまけんない 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県の西部でほうれんそうはたくさん作られています。埼玉県で作られている野菜の中で、ほうれんそうを栽培する畑の面積の大きさは1番です。

ぜんこくせいさんりょうだい い ほうれんそうは全国生産量第2位!

埼玉県では色々な野菜を作っていますが、その中でもほうれんそうは全国生産量第2位です。水はけがよく、鉄分を多く含んだ『関東ローム層』の土が、ほうれんそうづくりに適しています。

学校給食では、おとなりの千葉県産のほうれんそうが多いのですが、埼玉県産のほうれんそうもたくさん使っています。

りょうり しょうかい ほうれんそうの美味しい料理を紹介!

おうちで作ってみてね!

ほうれんそうのキッシュ

材料(4人分)

- ほうれんそう 100g
- ベーコン 1まい
- 卵 1こ
- 生クリーム 100g
- ピザ用チーズ 50g
- 塩・こしょう 少々



作り方

- ほうれんそうは5cmに切り、ゆでます。ベーコンは、1cmはばに切る。
- ほうれんそうをさっとゆで、水にさらしてぎゅっとしぼる。
- フライパンでベーコンをいため、さらにほうれんそうをいためて、軽く塩、こしょうをする。
- ボウルに卵をほぐし生クリームを加えて、塩・こしょうをする。
- グラタン皿などの耐熱用の器にほうれんそうをならべる。
- ピザ用チーズをのせ、④を流し入れる。
- オーブントースターで180℃15分程度、表面に焼き色がつくまで焼く。

ほうれんそうのナムル

材料(4人分)

- ほうれんそう 1束
- しょうゆ 小さじ2
- おろしにんにく 大さじ半分
- 中華スープの素 小さじ半分
- ごま油 小さじ2



作り方

- ほうれんそうはゆでて、2cmに切って水気をよくしぼる。
- ボウルに調味料を入れて混ぜる。
- ボウルにほうれんそうと調味料を加えてよく混ぜ合わせてできあがり。

●ほうれんそうのじょうずなゆでかた●

おおきめななべに、たっぷり水を入れ、かならずふっとうしたら、くきのぶぶんから入れる。1分間くらいゆでたら、水にさらすこと。

