

あー
そうなんだ？！



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！

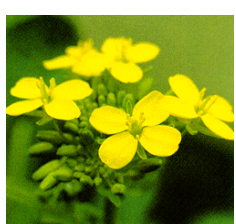
地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何があるか知っていますか？たくさんの地場産物があるので紹介します。

こまつなはどんな野菜？

江戸時代に東京都の小松川で作られ、将軍「徳川綱吉」が「こまつな」と名前をつけたといわれています。江戸時代の人にとってこまつなは、冬の重要な野菜でした。寒さに強く、雪が積もっても枯れにくい野菜で、冬の代表的な野菜です。



カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く、貧血や風邪を予防したり、うんちを出やすくする働きがあります。カロテンは油と仲良しなので、炒めて食べると体の中で栄養が取り入れやすくなります。



こまつなの花



こまつなのハウス風景

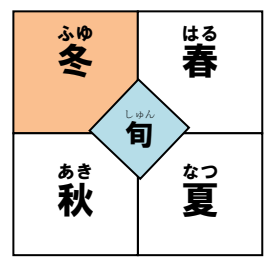
さいたまけんない 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県の南部で、たくさんのこまつなが作られています。私たちの住む三郷市でもこまつなが作られていて、県内生産量は第4位です。給食でも三郷市で作られたこまつなを使うことがあります。

こまつなはいつが旬なの？

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。こまつなは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が、栄養が豊富で、くきが太くてしっかりとしたこまつなは冬に作られたものです。



ぜんこくせいさんりょうだい こまつなは全国生産量第1位！

埼玉県では色々な野菜を作っていますが、その中でもこまつなは全国生産量第1位です。原産地である東京都江戸川区から、近くの埼玉県南東部へ広がって、昭和30年代から本格的に作られています。給食で使われているこまつなは、ほとんどが埼玉県産です。

こまつなのおいしい料理を紹介！ おうちで作ってみてね！

こまつなと油揚げの煮びたし

- 材料(4人分)
- こまつな 1束
 - 油揚げ 1枚
 - 油 大さじ1
 - みず 200cc
 - しょうゆ 大さじ3
 - さけ 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - ほん 本だしのもと 小さじ1



- 作り方
- ①こまつなは3cmに切り、油揚げは1/2にして1cm幅に切る。
 - ②鍋に油を入れ、こまつなを炒める。しんなりしてきたらだし汁を入れる。沸騰してきたら調味料を入れる。
 - ③油揚げを入れてひと煮立ちしたらできあがり。

こまつなのごま和え

- 材料(4人分)
- こまつな 1束
 - ツナ缶 1缶
 - しろごま 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - さとう 小さじ1



- 作り方
- ①こまつなはゆでて、2cmに切って水気をよくしぼる。ツナは缶汁をしぼっておく。
 - ②ボウルに調味料を入れて混ぜる。
 - ③ボウルにこまつなとツナを加えてよく混ぜ合わせてできあがり。