

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かがあるか知っていますか？たくさん

地場産物があるので紹介します。

やさい ブロッコリーはどんな野菜？

ブロッコリーは地中海沿岸原産の野生のキャベツを改良したもので、頭頂部のつぼみと茎を食べます。

ブロッコリーにとても似ているカリフラワーはブロッコリーの突然変異から生まれたものと言われています。

ブロッコリーには皮膚や粘膜を丈夫にしてくれるカロテンやビタミンCがたくさん含まれていて、その量はキャベツの4倍といわれています。茎にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずに食べましょう。



ブロッコリー



キャベツ



カリフラワー

さいたまけんない 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県の北部にある深谷市や本庄市、上里町、東部の吉川市で多く作られています。

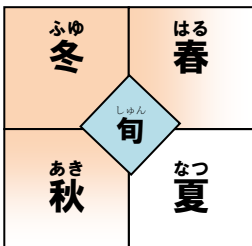
私たちの住む三郷市でも作られています。

ブロッコリーはいつが旬なの？

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。

ブロッコリーは11～3月くらいが旬です。

こんもりとつぼみが密集していてかたく締まり、緑色が濃いものを選ぶとよいでしょう。



せいさんりょうぜんこくだい ブロッコリーは生産量全国第3位！

ブロッコリーの主な産地は北海道、愛知県、埼玉県で、この3道県だけで全国の約4割を占めています。

埼玉県の生産量は全国第3位です。

ブロッコリーのおいしい料理を紹介！

おうちで作ってみてね！

ブロッコリーのツナソース

材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- ツナ 50g
- ★ マヨネーズ 大さじ3
- マスタード 小さじ1/2
- レモン汁 少々



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② ★をフードプロセッサーにかけてピューレ状にして添える。

ブロッコリーのリゾット

材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- ごはん 茶碗4杯分
- ベーコン 6枚
- たまねぎ 1個
- 白ワイン 大さじ2
- みず 4カップ
- オリーブオイル 大さじ2
- コンソメ(固形) 2個
- 粉チーズ・こしょう・塩 適量



作り方

- ① ベーコンは1cm角に切る。ブロッコリーは粗く刻み、たまねぎは粗みじんにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・たまねぎを炒める。ブロッコリーの半量を加えて炒め、白ワインをふり、水、コンソメ、ごはんを入れて弱火で煮る。水分が少なくなってきたら残りのブロッコリーを入れる。
- ③ 粉チーズをかける。