

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？たくさんの地場産物があるので紹介します。

かぶはどんな野菜？

かぶは日本各地で栽培されており、その種類は約80もあります。大阪の天王寺かぶ、京都の聖護院かぶのように、地名が付いた特徴のあるかぶもあります。大きさは、大かぶ、中かぶ、小かぶ、色は赤と白に分類されます。昔は白い根よりも葉の方を好んで食べていたようです。また、春の七草の一つ「スズナ」の別名を持つ野菜としても有名です。かぶの栄養は、根と葉では大きく異なります。根はビタミンCを多く含むので淡色野菜に分類され、葉はカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維などを多く含むので緑黄色野菜に分類されます。かぶがおいしい時期になると給食でもよく登場します。代表的な給食の献立として、かぶの炒め煮、かぶのさっぱり漬け、野菜のスープ煮、味噌汁などがあり、和風と洋風どちらにもよく合う野菜です。



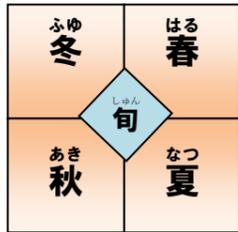
さいたまけんない つく 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県では、越谷市、熊谷市、富士見市、所沢市、三芳町などで、小かぶが作られています。私たちの住む三郷市では、江戸時代に大阪から伝わった大型の「天王寺かぶ」という種類が作られています。

かぶはいつが旬なの？

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。かぶは、4月～6月くらいと、10月～3月くらいの2回旬があります。根は丸く、実がしっかりしているもので、葉はみずみずしく、色鮮やかなものが新鮮なかぶです。



ぜんこくせいさんりょうだい い かぶは全国生産量第2位！

埼玉県では色々な野菜を作っていますが、かぶもその中の一つです。かぶは全国生産量第2位と全国の中でも、トップクラスの生産量を誇ります。埼玉県内では、入間地方が出荷の中心地になっています。最近では、野菜を生で食べる傾向が高くなっていることを受けて、サラダかぶの作り方も増えています。純白できめが細かい、美肌自慢のかぶをたくさん食べましょう。

かぶのおいしい料理を紹介！ おうちで作ってみてね！

かぶのおかか煮

材料(4人分)

- かぶの根 3個
- かぶの葉 1束分
- かつお節 小1袋(20g)
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ3
- 本だしのもと 小さじ1/2
- 水 80g



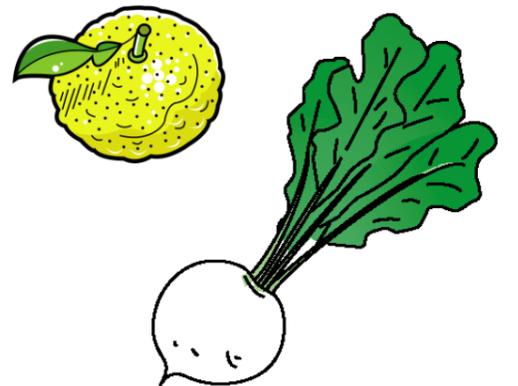
作り方

- かぶの根はよく洗って皮をむき1/6～1/8の単切りにする。かぶの葉は、2cm巾に切る。
- 鍋に水と①のかぶを入れて煮る。沸騰したら、酒、砂糖、しょうゆ、本だしのもとを入れて弱火で煮る。2、3分煮たら、かぶの葉を入れる。
- かぶがやわらかくなったら、かつお節を入れてできあがり。

かぶのさっぱり漬け

材料(4人分)

- かぶの根 2個
- かぶの葉 1束分
- ゆずの果汁 1/4個分
- ゆずの皮 1/8個分
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1



作り方

- かぶの根は皮をむいて、うすくスライス(2mmくらい)する。葉は、2cm巾に切り、茹でてから、水にさらし、水気をしぼっておく。ゆずは表面の黄色い部分の皮だけをむき、千切にする。
- ボウルに①のかぶを入れて塩でもむ。しばらく置いて、水分をしぼる。
- ②にゆずの果汁と皮、しょうゆを入れてよく混ぜてできあがり。