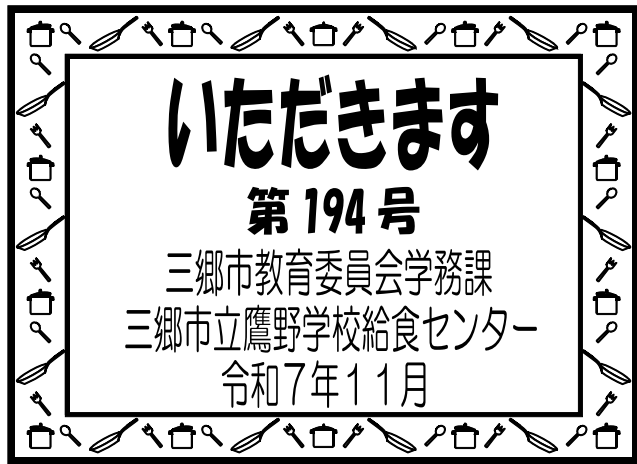


さいたまけん た もの 埼玉県の食べ物

～おいしく食べよう！埼玉の味～

わたしたちの住む埼玉県では、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた立地を生かして肉、野菜、果物、米など多彩な農畜産物が生産されています。ふるさと埼玉の名産・特産品を紹介しします。この機会にみなさんが住んでいる埼玉県では、どんな食べ物が作られているか調べてみるのもいいですね。

さといも



埼玉県のさといもの収穫量は全国第4位。所沢市、狭山市、川越市など入間郡で多く生産されています。埼玉県産のさといもの中でも、令和5年7月に世界農業遺産に認定された「武蔵野落ち葉堆肥農法」で作られたものは、上品な味わいが特徴です。



さといもの皮をむくと手がかゆくなるのは、アクの中に含まれるシュウ酸カルシウムが原因です。このシュウ酸カルシウムは針のような形をした結晶で、これが手に付くとチクチクしてかゆくなるのです。

さといもは、いも類の中ではカロリーが低めで、体内の余分な塩分を排出して高血圧やむくみを防ぐカリウムや、糖質の分解を助けるビタミンB1、便通を促し体内のコレステロールや毒素を排泄する食物繊維などが含まれています。



ブロッコリー



埼玉県産のブロッコリーの特徴は、花蕾のしまりが良くみずみずしいことです。ブロッコリーは、令和8年度から指定野菜（消費量が多く重要な野菜）に追加され、県内では深谷市岡部地区を中心として昭和40年以降に栽培が盛んになりました。埼玉県産のブロッコリーは年間二作で、秋冬ブロッコリーは10月中旬～3月上旬、春ブロッコリーは4月中旬～5月です。

ブロッコリーは、免疫力をアップや美肌効果を高めるビタミンC、骨の形成を助けるビタミンK、貧血を防ぐ葉酸が含まれています。



わしょく ひ 和食の日



11月24日は「和食の日」です。この日は和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

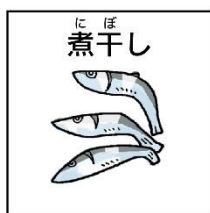
世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

給食レシピ



ひき肉が柔らかく煮えたさといもを包んで口当たりがなめらかに。

「さといものそぼろ煮」

材料 (4人分)

さといも	4個
鶏ももひき肉	160g
こんにゃく	50g
冷凍いんげん	8本
油	小さじ1
和風だし	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	150cc

作り方

- さといもは皮をむいて1口大の乱切りにする。ボウルにさといもと塩(分量外小さじ1)を入れ、よくもみ込み、水を2~3回取り換えながら洗う。
- こんにゃくは、5mm巾の色紙切りにする。冷凍いんげんは解凍し、2~3cmの長さに切る。
- 鍋に油を熱し、鶏ももひき肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、さといもを加え、さっと炒める。
- 水を加えて煮立たせ、こんにゃくを加えて煮る。
- 和風だし、砂糖、みりん、しょうゆを加えて混ぜ、さといもに味が染みるまで弱火で煮る。煮えたらいんげんを加えてさっと煮る。