



いろいろ  
あるよ！



# 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土地を生かして肉、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、どんな食べ物を作られているか調べてみるのもいいですね。

## ながねぎ



埼玉県は長ねぎの作付面積が最も多く、全国有数の産地となっています。明治時代の初め頃から栽培が始まり、現在は深谷市、越谷市、吉川市、熊谷市、本庄市が主な産地となっています。

埼玉県には、秋から春にかけて収穫される「深谷ねぎ」、春から夏にかけて収穫される「吉川ねぎ」と「越谷ねぎ」の三大ブランドねぎがあります。

長ねぎの白い部分には、血行をよくする効果や疲労回復効果が期待できる「硫化アリル」という栄養素が多く含まれています。緑色の葉の部分には、ビタミンCやβ-カロテンなど体の調子を整える栄養素が多く含まれています。食べる直前に切ったり、水にさらし過ぎないことで、栄養素を逃さず摂ることができます。



## かぶ

かぶはヨーロッパで紀元前から栽培され、今では世界中の温帯地域で広く栽培されています。日本には弥生時代に大陸から伝わったとされており、古くから春の七草のひとつである「すずな」として親しまれてきました。埼玉県では、川越市、富士見市、熊谷市などで多く生産されており、主に春と秋に収穫する二作型が主体となっています。キメが細かく、甘みがあって柔らかいかぶが育つことから、その高い品質が評価されています。

かぶの白い部分は根ではなく胚軸と呼ばれる茎の一部です。この胚軸と葉では含まれる栄養成分が異なることが特徴です。胚軸には「アミラーゼ」という消化を助ける酵素が含まれています。葉の部分にはビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどの栄養素が含まれています。葉も捨てずに丸ごと食べるのがおすすめです。





# こせっく 五節句ってなあに？

「節句」とは季節の分け目という意味があります。中国から伝わった考え方で、昔はいろいろあったようですが、日本の伝統文化と混ざり合って今では5つの代表的なものが残っています。今回は上巳の節句についてそれにまつわる食事や食材などを紹介します。

日付	五節句
1月7日	人日（じんじつ）の節句
★3月3日	上巳（じょうし）の節句
5月5日	端午（たんご）の節句
7月7日	七夕（しちせき）の節句
9月9日	重陽（ちょうよう）の節句

上巳の節句とは、300年ごろの古代中国で起こった「上巳節」にさかのぼります。旧暦3月の最初の「巳の日」のことで、もともとは女の子のお祭りではなく、春を祝い、無病息災を願う厄払い行事でした。この日には、川で身を清めたり、人形に自分の穢れを移して流す「禊」が行われていました。こうした風習がやがて日本独自のかたちへと育まれ、「流し雛」や「ひいな遊び」といった文化を通じて発展してきました。この時期は、ちょうど桃の花が咲く季節であり、桃の花は春の幸福を運ぶ花、災いを払う花として信じられていたことで、「桃の節句」という親しみやすい呼び名で広まり、現在に受け継がれています。上巳の節句では、邪気払いや健やかな成長を願う意味が込められた食材を食べます。

## — 菱餅 —

3色の餅を重ね供え、それぞれの色に意味があるとされています。

赤：魔除け  
白：子孫繁栄  
緑：邪気を祓う



## — 蛤のお吸い物 —

蛤は、対になった貝殻しかぴったりと合わないことから、夫婦円満・良縁を願って食べられます。より一層の幸せを願うために、一つの貝に二つの身を入れる風習もあります。



## — 白酒・甘酒 —

長寿を願い厄払いの意味を込めて飲む習慣があります。

子どもも飲めるようにノンアルコールタイプの米麹甘酒を選ぶことが増えています。



# きゅうしょく 給食レシピ



給食では、かつおだしに、赤みそと白みそを半分ずつ入れています。

## みさと おみ おつけ 「三郷の御御御付」

### 材料（4人分）

長ねぎ 1/4本  
小松菜 1株  
かぶ（葉つき） 1玉  
お好みの味噌 おおさじ2  
お好みのだしパック 1個  
水 600 ml

### 作り方

1. 長ねぎを3cm程度の長さに切り、フライパンなどで焼き目をつける。
2. 鍋に水を入れてだしをとる。
3. 小松菜は1cm幅に切り、かぶはいちょう切りにする。（かぶの葉もあれば小口切りにする。）
4. だしの入った鍋にかぶをいれて、火にかける。
5. かぶに火が通ったら、小松菜と焼いた長ねぎ（あればかぶの葉）を入れひと煮立ちさせる。
6. 火を止め、味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせてできあがり。