

## 栄養コラム 旬の食材は栄養が豊富です。

旬の食材は、美味しさも格別ですが栄養価も高くなります。夏に旬を迎える野菜(きゅうり、トマト、ナスなど)は体を冷やし、冬に旬を迎える野菜(ブロッコリー、れんこんなど)は、体を温める効果があり、人間の体にもうまく働きかけてくれます。ハウス栽培などにより1年を通じて店頭に並ぶ食材が増えましたが、本来の収穫時期にとれたものを食べることは、とても意味があることです。また、「旬」には収穫時期によって、「はしり」「さかり」「なごり」と呼ばれたりします。

- 「はしり」：その季節に初めて収穫されたもの
- 「さかり」：1番美味しい盛りのもの
- 「なごり」：旬の時期を過ぎ、そろそろ終わりをむかえるもの

日本には四季があり、旬の食材を食べることで季節を感じることができます。食べ物の「旬」を覚えて、普段の食事づくりに取り入れてみてはいかがでしょうか？また、その土地でとれたものをその地域で消費する**地産地消**を意識して、地域の気候や風土が育んだ自然の恵みを味わってみましょう。

## 広島近郊6大葉物野菜

広島近郊6大葉物野菜は、広島市内で収穫される代表的な葉物野菜6種類で、こまつな・サラダみずな・しゅんぎく・ほうれんそう・パセリ・青ねぎです。



<p><b>こまつな</b> クセやアクが少なく、栄養の多い野菜。市内での栽培は昭和53年に沼田地区で始まり、今では市内各地で栽培され、生産量は葉物野菜の中で一番多いです。 カルシウム、鉄、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB2</p>	<p><b>サラダみずな</b> きれいな葉の色で、シャキシャキとした食感があり、サラダだけでなく鍋ものにも最適です。安佐南区、安佐北区を中心に栽培されています。 カルシウム、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンE</p>
<p><b>しゅんぎく</b> 大きな葉が特徴の広島産のしゅんぎくは、柔らかくサラダで食べてもおいしいです。昭和30年頃に太田川流域で栽培が始まり、農家の自家採種で受け継がれています。 カルシウム、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB2</p>	<p><b>ほうれんそう</b> ビタミン類やミネラルなどを多く含む野菜。冬場は、根っこの赤い部分が甘くなるなどおいしさが増します。安佐南区、安佐北区を中心に栽培されています。 カルシウム、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB2</p>
<p><b>パセリ</b> 実は栄養豊富な野菜。細かく刻れた葉が特徴の沼田パセリの栽培は、昭和25年頃に始まり、農家の自家採種で受け継がれています。 カルシウム、ビタミンC、鉄、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB2</p>	<p><b>青ねぎ</b> 焼いたり蒸したりするとより旨みを引き出され、おいしくなります。風味が良く柔らかく、観音ねぎの栽培は、明治の初期頃に始まりました。 カルシウム、カルシウム、鉄、ビタミンC、鉄、お好み焼き、ねぎ、たまご、お好み焼き</p>

### 【主な出荷時期】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
こまつな												
サラダみずな												
青ねぎ・パセリ												
しゅんぎく												
ほうれんそう												

### ● 「ひろしまそだち」は地産地消のシンボルマークです！

広島近郊6大葉物野菜など、市内の農家が市内で生産した地場の新鮮・安心な農林水産物などには、「ひろしまそだち」マークが付いています。



### クイズの答え

①グリーンピース、②かぼちゃ、③さつまいも、④みかんです。わかりましたか？



## 広島湾 七大海の幸

栄養が多く、豊かな里海である広島湾では、四季折々のおいしい魚や貝が水揚げされます。広島を代表する「海の幸」七種は、メバル、コイワシ、オニオコゼ、アサリ、クロダイ、カキ、アナゴです。旬のおいしさを、さまざまな料理で味わってください。



### 【旬の時期(特においしい時期)】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
メバル												
コイワシ												
オニオコゼ												
アサリ												
クロダイ												
カキ												
アナゴ												

### ● 佐伯区のおすすめレシピを紹介！ 佐伯区役所健康長寿課窓口で配布、また広島市のホームページでレシピ集を公開しています。



「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成したレシピ集です。



#### 軽い塩かげんのポイント！

・だしや牛乳、酒などの旨み、香辛料や香味野菜、酢やレモンなどを活用して、美味しく減塩しましょう。



食生活改善推進員が考えたレシピ集です。

#### 小松菜のおすすめポイント！

・広島の代表的な野菜の一つ  
・カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜  
・青菜特有のアクがなく、下ゆでの必要がないため調理が簡単

