



① 環食につながる地産地消（主な広島食材たち）

広島菜

広島菜は、ほとんどが「広島菜漬」に加工されています。繊維が少なく、軟らかで、口にほのかに広がる香りと、ピリッとした風味をもっています。

【ちょっと一言】

広島菜は、歯切れのよさと風味が最高です。最近では年間を通して「小京菜」として、浅漬けにしたり、煮たりして、美味しく食べられています。



観音ねぎ

普通の葉ねぎより白色の部分がやや多く、非常に柔らかです。また、特有の香りや風味が最高です。

【ちょっと一言】

観音ねぎは、すきやきや鍋物にピッタリのねぎです。



青ねぎの酢味噌和え

春菊

春菊の品種・系統には葉の形状から大葉、中葉、小葉の3種があります。広島市で栽培されている春菊は、大葉種で、葉幅が広く、葉縁の切れ込みが浅くて少なくとても柔らかです。

【ちょっと一言】

香り高く、色も美しい春菊は、鍋物の他、おひたし、あえ物、生食としても利用できます。



春菊とさくらえびのかき揚げ

パセリ

安佐南区の祇園地区で多く生産されているパセリは、葉の細かい縮みが特徴であり、葉色が美しくとても軟らかです。この葉形は全国でも珍しく、広島独特のものです。

【ちょっと一言】

パセリにはビタミンやミネラルが多く含まれており、健康にとってもよい野菜です。添え物のほかにも、香味野菜として、ドレッシングに混ぜたり、スープに浮かべるなど美しい色と香りを活かして使ってみては。また、油炒めや衣をつけて揚げるなど油を使った料理法もあります。



小松菜

カルシウム、ビタミンC、カロチンを多く含む健康野菜で、食感の良さも好評です。

【ちょっと一言】

おひたしや浅漬け、炒め物、鍋物他、広範囲にご利用いただけます。



小松菜とあさりの辛し和え

古江いちじく

主な品種は、「早生日本種」。8月下旬から収穫が始まります。朝もぎ(午前2, 3時から収穫)により、新鮮で果肉が引き締まった一番おいしいいちじくを出荷しています。

【ちょっと一言】

いちじくには、タンパク質分解酵素が多量に含まれ、食べ物の消化を助ける健康食品でもあります。



小河原卵

広島市に一番近いたまご産地はどこか知っていますか？ そう、市内中心部からわずか14キロ、安佐北区小河原の小河原卵です。市内の卵シェアの20%を占めており、みなさんが目にすることも多いでしょう。



【地産地消“ひろしまそだち”のこと、もっと知りたい!!】

●「食」と「農」の詳しい情報、ひろしまそだちの簡単レシピ等は、市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/shokuiku/>

食育の推進 > 行政の取組 > 食農ネットひろしま

・便利な携帯サイトはこちら!



●“ひろしまそだち”の簡単レシピをいっぱい紹介!!

- ・小松菜 ・水菜 ・ほうれん草 ・春菊
- ・青ネギ ・小京菜 ・しろ菜 ・枝豆 ・オクラ
- ・すいぜんじな ・赤ねぎ ・ねぎ ・さといも
- ・雪美人 ・なす ・ふき ・こごみ ・たらめ
- ・うるい ・のかんそう ・はわさび ・ふきのとう

資料提供：広島市農林水産振興センター
(ひろしまそだちのホームページより)

