

毎月19日は食育の日

三条市 食育メール

# 旬の野菜を 意識していますか？

旬の野菜は、美味しく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。

三条で育った新鮮な旬の野菜を美味しく食べるためのポイントについて御紹介します。

## 三条市の6～7月の旬の野菜って？



新玉ねぎ



春キャベツ



新じゃがいも



ナス



トマト



アスパラガス など

地産地消推進店であるVegeTable～ベジテーブル～白鳥さんにお話を聞いてきました！



### 「旬を知る、工夫する、食べ方が変わる」

野菜は、旬の時期をチェックしておくことで、地元産の美味しい野菜に出会うことができます。

調理の際は、味付けや、火加減を気にするだけで野菜の良い部分を引き出され、いつもと違う味わいになります。

「野菜はこう使うもの」という固定概念を超えた活かし方を心がけています。

### 「地元の野菜を選ぶ」

旬のものを選ぶ

旬の地元の野菜は収穫してから店頭に出るまでが早く、美味しさと新鮮さが違います！

### ～美味しく食べるために～

新玉ねぎの特徴を教えてください。

甘みが強く、生でも食べられますが、少し加熱をすると辛味と甘みを両方楽しむことができます。

春キャベツの特徴を教えてください。

みずみずしく、生で食べるのがお勧めです。コールスローなど、新玉ねぎのドレッシングで食べても美味しいです。

特徴を活かした料理はありますか？

新玉ねぎと厚揚げの桜エビ炒めが大人気です。  
味付けは塩のみ！  
しっかりとうま味がある一品です。

他にもお勧めの調理法はありますか？

生で食べるのもお勧めですが、強火でサッと炒めると違った美味しさを味わうことができます。

レシピはお店のブログをチェック！  
家庭でも作って食べてもらいたいとの思いで、レシピをブログで紹介しています。

# こんなやり方も！？

料理の  
楽ワザ

# 刺身を調理

魚を捌くことは難易度が高いですが、刺身用のお魚を使用することで骨など気にせず調理できます！  
刺身は柵で購入して切り方によって調理法を変えてみましょう。



サーモンのにんにくバター炒め

## 調味料

- ・バター 10g
  - ・醤油 小さじ1
  - ・にんにく 小さじ1/2
- 具材はお好みできのこなど



サーモンの味噌和え

## 味噌だれ

- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

作って  
みよう

主菜

三条市のクックパッドでも紹介中！

# アジの酢の物

旬のアジを使ったさっぱりレシピです。  
暑い日でもさっぱりと食べれる一品です。

## 材料

- ・あじ (刺身用) 100g
- ・長ねぎ 40g
- ・大葉 5~8枚
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2

## 作り方



1. あじは6~7ミリ幅の細切りにする。(切られているものはそのままよい)



2. 長ねぎは小口切り、大葉は千切りにし、1と調味料と一緒に和える

三条市  
今月の食材  
アスパラ  
ガス



三条市では、5~9月頃までアスパラガスが収穫できます。調理の際は切ってゆでるとうま味が溶け出してしまうので、長いままゆでるのがお勧めです。



アスパラガスとちくわの肉巻き

レシピは  
こちら



## 食育推進室からこんにちは

6月は食育月間です！



5月30日(土)~6月29日(月)の期間に、市立図書館では野菜や食育に関する本や1日分の野菜摂取目標(350g)のフードモデルを設置した特集コーナーを設けています。

6月28日(日)にはベジミル体験を実施しますので、ぜひ体験しに来てください！

感想などを募集中！

感想や載せて欲しいテーマがあれば教えてください！



Googleフォームが開きます

次回は8月19日発行  
※今年度より隔月発行となります。



発行元  
三条市健康づくり課 食育推進室  
電話0256-34-5448 (直通)