



きくちさんデー



いま しゅん ふゆやさい
今が旬のおいしい冬野菜

毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。

1 月

ほうれんそう



今回は七城で農業を営まれている、秋岡さんにインタビューをしました。農業歴は 25 年ほどになり、ほうれん草の栽培は 5～6 年前から行っているそうです。

今年は 10 月下旬に種をまき、1 月中旬ごろから収穫が始まる予定です。夏の暑さや雨の降り方などをみながら種をまく時期を考えるそうです。おいしいほうれん草をつくるポイントのひとつは「種選び」だそうです。

いま
今は 10 cm ほどですが、20～30 cm ほどになってくると収穫をします。

収穫はひとつひとつ手で行っていきます。

たくさんの栄養素をバランスよくふくんでいることから、緑黄色野菜の王様といわれているほうれんそう。給食でも家庭でも、1 年じゅう食べている野菜ですが、一番おいしいのは冬。ほうれんそうは、冬の間に栄養分をためこみ、しもにあたることで糖分とビタミン C を増やし、甘みも増えるのです。



クイズに挑戦！



<もんだい>ほうれん草に含まれるビタミン C の量は、
どちらの季節に収穫したほうが多いでしょうか？

- ① 夏 ② 冬

こたえ

② 冬

ほうれん草の旬である冬に収穫する方が、ビタミン C の量が多くなります。その量は、夏に収穫した時の約 3 倍にもなります。さらに、糖の含まれる量も増えるので、おいしさもアップします。