



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

ほうれんそう



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

こんかい しちじょう のうぎょう いとな
あきおか
今日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。

ことし がつけじゅん たね
がつちゅうじゅん
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
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。

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ます。

たくさん栄養素をバランスよく含んでいることか
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。



クイズにちょうせん！



くもんだい>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

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。

こたえ

② 冬