

きくち しゅん あじ  
菊池のおいしい旬の味



# きくちさんデー



## 4月 すいでん 水田ごぼう

「きくちさんデー」では、菊池地域で生産される旬の食材を紹介します。

水田ごぼうは、お米を刈りとった後の田んぼが  
あいているあいだに作られる農産物です。  
稲刈りを終えた田んぼに、たい肥や石灰を混ぜ  
入れ準備を進めます。  
11月中旬の寒い時期から種を植え、3月～5  
月いっぱいまで収穫されます。



## あんしん あんぜん やさい 安心・安全な野菜づくり



【生産者の池田さん】

水田ごぼうは、ごぼう特有の泥臭さやあくが  
少なく、やわらかく香りのよいごぼうです。  
今が一番おいしい時期です。今年是一回も消  
毒せずに、無農薬で作りました。やわらかくて  
おいしいのでいっぱい食べてください。

## クイズにちょうせん!

### すいでん まめちしき 水田ごぼう 豆知識クイズ

<クイズ1>ごぼうに多くふくまれる栄養素は?  
①カルシウム ②食物繊維 ③ビタミンC

<クイズ2>水田ごぼうの旬はいつでしょう?  
①秋 ②冬 ③春

<クイズ3>ごぼうを漢字で書くとどれでしょう?  
①葡萄 ②牛蒡 ③胡瓜

### クイズの答え

<クイズ1>②食物繊維  
食物繊維は、おなかのそうじをしてくれます。  
<クイズ2>③春  
今が旬の、野菜ですね。  
<クイズ3>②牛蒡  
ちなみに、①はぶどう、③はきゅうりでした。