

菊池地区の食材を食べよう



ふるさとくまさんデー

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。

2月

すいでん 水田ごぼう

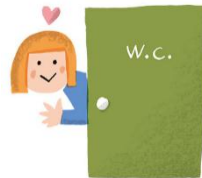


すいでん 水田ごぼうとは？

すいでん水田ごぼうは、お米を刈りとった後の田んぼがいているあいだに作られる農産物です。清流菊池水源の美しい水で栽培され、水田ごぼうは、現在は、宮崎県産もありますが、菊池が全国に先駆けて、昭和43年から栽培を始めたそうです。「くまもとふるさと特産野菜」の1つにも指定されています。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。

《ごぼうの栄養》

おつうじがよくなる。
（食物繊維）



むくみを予防する。
（カリウム）

すいでん 水田ごぼうの特徴

- ① 白い
- ② やわらかい
- ③ 香りがよい。



今回は、西迫間地区の河原なるみさんが作った水田ごぼうをたっぷり使って「きんぴらごぼう」を作りました。

あんしん あんぜん やさい 安心・安全な野菜づくり

お米をとった後の田んぼで作るので、一度大量の水が張られた土の中の病虫害はほぼ死滅し、農薬などの薬剤の量が減らせるため、安心・安全です。



クイズにちょうせん!

＜クイズ1＞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3＞②牛蒡

ちなみに、①はぶどう、③はきゅうりでした。