



4月

# きくちさんデー



「きくちさんデー」は、菊池地区で生産される旬の食材を紹介し  
ます。

## 水田ごぼう

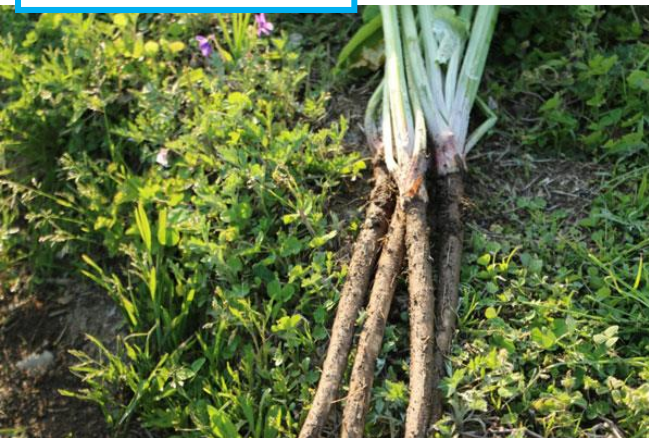


ユーラシア大陸原産で、平安時代に中国から薬草として渡米したといわれています。

ごぼうは、食物繊維がたっぷり含まれていてお腹の調子を整えてくれます。便秘の解消、動脈硬化、がんの予防などに効果があります。また、ごぼうに含まれる「イヌリン」は血糖値を下げる働きもあります。

ごぼうのポリフェノールにはにおいを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理されることが多いです。

はたけ ぼうす  
畑の様子



ビニールハウスだけでなく、パオパオ(不織布)を使うことで、時期をずらして作っています。

ビニールハウスがいない分、作業時間が短縮され効率もよくなります。



ビニールハウス



パオパオ

