

白井の農産物を食べよう③

テーマ食材：自然薯



地産地消とは？

①地域で 生産されたものを

②地域で 消費すること



食材の旬や特産について理解を深められるほか、郷土食や行事食など地域独自の食文化や日本型食生活を見直すきっかけにもなり、食育を進めていく上でも重要な取組です。また、地域の農業を応援し、食料自給率の向上にもつながります。

消費者のメリット

◇新鮮

身近な場所で作られた、新鮮な食材が食べられる。

◇安心感

直接見て、聞いて、話して生産状況が確かめられる。



生産者のメリット

◇産地の競争力を強化

消費者ニーズが即座にわかる。

◇収益アップ

流通コストの削減につながる。小量でも、規格から少し外れても、販売できる。



白井の農産物、どこで買える？

しろいの朝市

市内の地産地消の原点です。白井市朝市組合が生産した愛情たっぷりの新鮮野菜を、会場で販売しています。



※会場や日時などの詳細は、広報しろいまたは市ホームページをご確認ください。



農産物の移動販売車

市内で採れた新鮮な野菜を多く取り揃えて、多種多様な季節ごとの旬の野菜を販売しています。



※販売ルートなどの詳細は、市ホームページをご確認ください。



しろいの直売所



白井市特産の梨をはじめとした果物や野菜を取り扱う直売所が、市内各地にあります。

※「直売所マップ」は、市ホームページからダウンロードできるほか、市役所や各センターにも設置しています。詳細は、市ホームページをご確認ください。



テーマ野菜：自然薯

自然薯は「自然生（じねんじょう）」とも呼ばれている、日本原産のヤマノイモです。かつては山に自生している天然のものを収穫していましたが、近年ではパイプなどを使いまっすぐに伸びた形に栽培したものが市場に流通しています。白井市では畑で栽培しており、11月から順次収穫しています。細長い形状から長芋（ナガイモ）と混同されがちですが、別種で風味も異なり、生産や収穫に手間がかかるため価格にも差があります。



★自然薯の栄養効果

自然薯は漢方薬としても使われており、疲労回復や滋養強壮、食欲増進や免疫力を高める効果などがあるとされています。



★自然薯の特徴・食べ方

自然薯は粘りが非常に強く、深みのある味が特徴です。皮ごとすりおろしてだし汁を適量混ぜるなどしてなめらかに、さらに加熱するとふわふわ食感に。生で刻んで食べるとシャキシャキ歯ごたえを楽しめます。



★自然薯の選び方・保存

ひげ根が乾燥していなくて、表皮に傷や変色がないもの。切り口が白い方が新鮮です。乾燥しないように新聞紙に包んで袋に入れ、冷蔵庫で保存します。数週間は美味しい状態で食べることができます。



食生活改善推進員考案
ご当地メニュー♪

自然薯と長ネギのふわトロ焼き（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 380kcal、食塩相当量 2.7g
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

白井の特産、自然薯と長ネギを使った料理です。自然薯を生地の中に入れることでフワッと焼き上がり、上からとろろをかければ、トロトロの食感も味わえます。

材料（2人分） 調理時間 30分

【生地用】 自然薯 150g、長ネギ 2本、小麦粉 50g、卵 2個、白だし大さじ 1、桜エビ大さじ 4、サラダ油適量

【とろろ用】 自然薯 50g 白だし小さじ 1、水小さじ 1

【つけダレ】 酢・しょうゆ各大さじ 1、砂糖小さじ 1、一味唐辛子適量

作り方

- ① 長ネギは小口切りにする。
- ② 自然薯【生地用・とろろ用】はひげ根をコンロであぶり、タワシで優しく洗い、別々のボウルに皮ごとすりおろす。
- ③ ②の【とろろ用】の自然薯 50g に白だし・水を入れて混ぜ合わせておく。
- ④ 別のボウルに溶いた卵、白だし、ふるいにかけた小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の【生地用】自然薯 150g に④を 3 回ぐらいに分けて加えてよくなじませ、①を入れてざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、⑤を 4 等分にして 2 枚ずつ焼く。その上に桜えびをのせる。
- ⑦ 表面がブツブツになったら裏返して、色よく焼く。
- ⑧ 皿にのせ、③のとろろを上からかけ、混ぜ合わせた【つけダレ】を添える。

広報しろい 2023 年 1 月 1 日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食 生 活

検索

白井市健康課（047-497-3494）

