

# 白井の農産物を食べよう②

テーマ食材：トマト・きゅうり



## 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

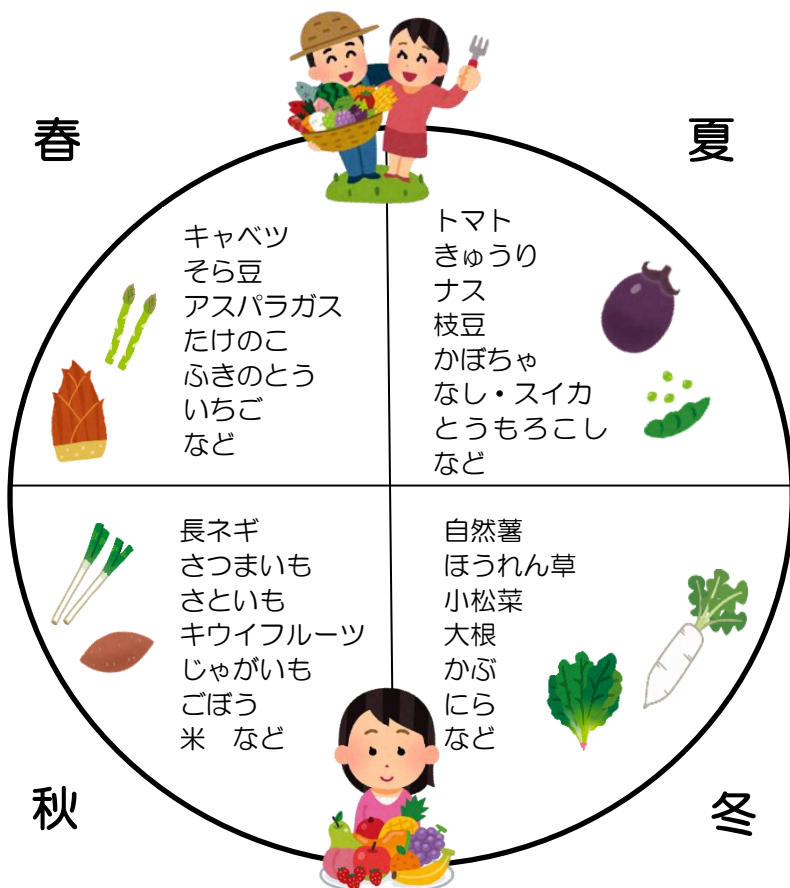
- ◇新鮮  
身近な場所で作られた、新鮮な食材が食べられる。
- ◇安心感  
直接見て、聞いて、話して生産状況が確かめられる。

### 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。

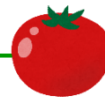


## 白井で収穫される旬の農産物



夏野菜は昔から「からだを冷やす」と言われ、暑い季節にはうれしい食材です。

### トマト



トマトの赤い色の成分は「リコピン」と呼ばれ、強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、β-カロテンやビタミンCなど様々な栄養素も含まれているため、効率的に栄養を補うことができます。

### キュウリ



約95%が水分で、夏のほてった体を冷やす作用があります。また、カリウムを多く含み、体内の余分な塩分を排出しむくみを解消します。

# 《農家さんのご紹介》

白井市民プール近くにある「ひまわりオーガニックファーム」の代表高橋さんと、一緒に運営している谷口夫婦を紹介します。

高橋さんは、“自分たちが本当に食べたいと思える野菜を、農薬不使用・無化学肥料で栽培・販売し、収穫体験ができる農園”として2019年にひまわりオーガニックファームをオープンしました。「子供たちが遊びながら野菜を食べたり、近所の方が気軽に家庭菜園代わりに畑へ野菜をとりに来る場所にしたい。手づかみで、もぎたての感触を味わってもらいたいので、農薬不使用・無化学肥料で経営しています」と話します。



高橋修治さん、  
谷口夫妻

また、谷口さんは「スーパーは便利だけど、野菜の匂や生産者の顔がわかりにくくなりがちです。白井市に住んでいるのに白井の野菜の味を共有できないのはもったいないと思います。ひまわりオーガニックファームの収穫体験は、スーパーで野菜を買うような感覚で、子どもと大人が夢中になって野菜に手を伸ばす魅力的な空間づくりを目指しています。」と話します。

収穫できる季節の作物はホームページで確認できます。

(広報しろい2020年12月1日号・2021年4月1日号「発見！白井の仕事人」より抜粋・編集)



ひまわりオーガニックファーム

## 鶏ささみのすりおろしキュウリ添え(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.7g  
野菜の量 140g (1日の野菜摂取量 350g)

鶏ささみは脂肪分が少なく、タンパク質が豊富なのが特徴です。鶏ささみのさっぱりとした味わいと、すりおろしたキュウリの口当たりが良く、食欲の落ちる時期でも食べやすい一品です。サラダ油の代わりにゴマ油を使用すると、中華風味になり、一味違ったおいしさになります。

### 材料 (2人分)

鶏ささみ4本、トマト1個、キュウリ1本、酢大さじ1、  
サラダ油小さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏ささみは筋を取ってゆで、ゆで上がった後水をはったボウルに移し荒熱を取る。
- ② 粗熱が取れたらキッチンペーパーで水分をふき取り、一口大に裂く。
- ③ キュウリはおろし金ですりおろし、軽く水気を切る。
- ④ ③に酢、サラダ油、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に8等分に切ったトマトと鶏ささみを盛り付け、その上に④のすりおろしキュウリをかける。

※上記の情報は、広報しろい2013年7月1日号にて紹介したレシピです。

食育通



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)