



白井の農産物を食べよう①



テーマ食材：ネギ編

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。



こんなにあるよ！白井の農産物

野菜

- ・長ネギ
 - ・トマト
 - ・きゅうり
 - ・ほうれん草
 - ・にんにく
 - ・スイカ
 - ・つるむらさき
 - ・自然薯
- など



果物

- ・梨
 - ・いちご
 - ・メロン
- など

芋

- ・サツマイモ
 - ・里芋
- など

種実類

- ・栗
 - ・落花生
- など

米

- ・コシヒカリ
 - ・ふさおとめ
 - ・あきたこまち
- など



豆類

- ・黒大豆
 - ・枝豆
 - ・そら豆
- など

《農家さんのご紹介》



ネギ農家の斎藤和博さん



白井産の出荷用のネギ

神々廻地区でネギの生産に取り組んでいる斎藤和博さんを紹介します。

千葉県はネギの生産量が全国第1位で、白井市はその中でも十指に入るほどの生産量を誇っています。

斎藤さんは、自宅近くにネギ40アール、ほうれん草10アール、里芋5~6アールを生産している畑があります。ネギの年間生産量は約15トンで、草勢が強く白い部分が太い「夏扇^{なつおうぎ}パワー」、耐暑性・耐寒性のある「吉宗^{よしむね}」、花芽が伸びにくく長期間出荷できる「龍まさり^{たつ}」を生産しています。

斎藤さんは、単収^{たんしゅう}(10メートルあたりの収穫量)を上げること、良い品質のものを作ることを目標に掲げ、日々研さんを重ねています。

斎藤さんをはじめ「露地神々廻組合」の皆さんが生産したネギは市場出荷がメインですが、一部はJA西印旛農産物直売所やおぱあくや神々廻地区での庭先販売もありますので、ぜひ白井産のネギを食してみてください。

(広報しろい2019年9月1号「発見!白井の仕事人」より抜粋)

鶏もも肉のネギ塩焼き(主菜)



材料(4人分) 調理時間 20分

鶏もも肉320g、塩こしょう適量、しめじ1パック、赤ピーマン1個、サラダ油適量、酒大さじ2、サラダ菜4枚、【調味料】長ネギ1本、にんにくひとかけ、ごま油大さじ1、顆粒中華だし小さじ2、いりごま小さじ2

作り方

- ① 長ネギとにんにくは粗くみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを弱火で炒め、長ネギを入れ中火で炒める。
- ③ 長ネギがすき通るくらい炒めたら、顆粒中華だしといりごまを入れて炒め、皿に移す。
- ④ 鶏肉はひと口大に切り、塩こしょうをふる。
- ⑤ しめじは石づきを取りって小房に分け、パプリカはヘタと種を取ってひと口大に切る。
- ⑥ 同じフライパンに油をひいて熱し、中火で④を焼き、半分くらい火が通ったら⑤と酒を加え、フタをして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿にサラダ菜をしき、⑥を盛り付け、③をかける。

1人当たりの栄養価

エネルギー 208kcal 食塩相当量 0.9g

野菜+きのこの量 115g

(1日の野菜摂取量 350g)

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)