

# 鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



© 株式会社鹿島アントラーズFC

## ホームタウンデイズ「行方の日」大盛況！

10月24日(日)、鹿島アントラーズのホームタウンである行方市の市民の皆様をJリーグ第27節「鹿島アントラーズVS横浜F・マリノス」の試合に特別招待(優待)しました。

当日は、JAなめがたや市商工会にご協力いただき市をPRする特産品の無料配布や販売、各種団体のパフォーマンス披露など、盛りだくさんの内容で、行方市のブースには、多くのサポーターが訪れました。



エスコートキッズに参加した手賀、小貫、行方、麻生、玉川、武田の各スポーツ少年団のサッカーチームと稲敷市の小学生がアントラーズイレブンと記念撮影



行方市自慢の新鮮野菜は大人気でした。



行方市商工会が制作したゆるキャラ「ニコちゃん&弟のなめぞう」が初披露されました。

鹿島アントラーズオフィシャルサイト <http://www.so-net.ne.jp/antlers/>

お問い合わせ 企画課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

# 地元を 食べよう！

Namegata Brand



## しゅんぎく ~独特の豊かな香り~

春菊はキク科の植物で、その名前から旬は春かと思いきや、11月～3月くらいにかけての冬の時期がもっともおいしい時期となります。特に鍋料理などで大活躍する、栄養価の高い野菜です。

行方市の野菜の中でも上位の生産量を誇り、茨城県からも銘柄産地として指定されるなど品質もトップクラスです。

香りが強いのでアクも強そうに思われがちですが、えぐみの原因の、シュウ酸という成分は、ほうれん草の4%ほどしかなく、生で食べるのもお勧め。独特の香り成分は、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし、胃もたれを解消するなどの効果があると言われています。漢方でも春菊は、食欲増進・健胃に用いられています。

### 選び方

- ①葉の色が濃い緑色でみずみずしく、根元まで密生して香りの強いものが新鮮。
- ②茎が細く短めのほうがやわらかく、切り口の新しいものがよい。

### 保存法

たっぷりの水に浸して洗うとよい。新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫へ。