べよう

おいしさも増してきます。 冷え込んでくると葉が柔らかくなり 緑黄色野菜の代表格「ほうれん草」。

話を伺いました。 を作っている吉田勝利さんを訪ねて、お 今回は、北浦地区小貫でほうれん草 一Uターンして就農し、 ほうれん草の他にい 7年目になり ほうれん

草は周年でハウス栽培し、 ちごやみず菜も作っています。 出荷していま



生産者の吉田勝利さん

ら旬を迎え、

甘みが増してさらにおいし

しさを味わってください。

皆さんも食卓で、

そのお

やわらかい光が降り注ぐハウスで育つほうれん草

ですが、 す。 を変えています。 毒するくらいで連作が可能な野菜なの うれん草は2年に1回程度、土壌を消 に種をまく時期をずらしています。 穫時期が重ならないよう、ハウスごと 約30日で収穫できるようになるので、 種をまいてから2~3日で発芽し、 季節によって、 他の葉物に比べても価格の 比較的安定しています。 ほうれん草は定番の 作付する品種 収

先日の台風ではハウスが開けられないこと そして、 ではないので、病気や虫が付かないよう に気を付けています」 **大変なのは夏場の水やり。** ハウスで栽培しているほうれん草です 天候によって生育が左右されるため 作りやすい野菜といえます 夏向きの野菜

市内の学校給食でも使われているんです もあり温度管理に苦労したそうです。 味噌汁の実にしたり、ベーコンと炒めて ですね。私は、定番のおひたしはもちろん、 していくことを心がけていきたいです」 食べるのが好きです。これからも安定し た出荷ができるよう、 野菜ですから。うちのほうれん草は 栄養たっぷりのほうれん草は、 **-逆に冬場は育てやすいです。寒さに強** 子ども達にもたくさん食べてほしい 品種を変えて作付

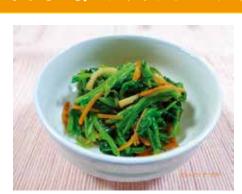
vo132



ほうれん草は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含ん おいして食べよう!チャしンジクッキン

20g

20g



ほうれん草の和風サラダ

○材料(4人分)

・ほうれん草 250g

・にんじん

・かまぼこ

・しょうゆ 小さじ2 サラダ油 小さじ1

・さとう 小さじ 1/3

小さじ 1/2 ・レモン汁

・白いりごま

- ○作り方 ①ほうれん草は塩を加えたたっぷりの湯でゆでる。 冷水にとって急激に温度を下げると、鮮やかな色 を保てる。水気をしぼり、3cm くらいに切る。
- ②にんじんは、せん切りにしゆでる。
- ③かまぼこは、せん切りにする。
- ④しょうゆ・サラダ油・さとう・レモン汁を混ぜる。
- ⑤ほうれん草・にんじん・かまぼこを和え、④の調 味料で味を付け、白いりごまを加えて仕上げる。 ☆かまぼこは、カニ風味かまぼこでもおいしい。 ☆サラダ油をごま油にしてもよい。

【1人分栄養量】エネルギー34kcal たんぱく質2.3g カルシウム 40.2mg 食塩相当量 0.6g