

# あやべ丸ごといただきます！ あじわいランチの日

令和元年12月  
綾部市農林課  
綾部市教育委員会  
綾部市立小・中学校



## 今回の食材は「みず菜」！



みず菜は、葉柄（軸）が繊細で細く白く、葉の緑とのコントラストが美しい野菜です。葉に深い切れ込みがあるのが特徴で、シャ

キシャキとしたくせのない味わいです。

肉の臭みを取る働きがあり、ビタミンEや食物繊維が豊富ですので、風邪が予防でき、疲労回復、美肌効果を高める作用があります。

京マーク\*がついているこだわり生産の「京みず菜」は、平成元年度に京のブランド製品の第1号認証となり、大きな株から小さな株に品種改良され、サラダで食べる等、新たな食べ方や生産が広まりました。

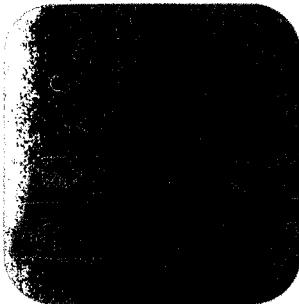
\*京マーク…京野菜や他の農林水産物の中で、優れた品質が保証され、安心・安全と環境に配慮した生産方法に取り組んでいるものを「京のブランド製品」として31品目認定し、ブランドマークを貼って流通させています。それがこの「京のブランド製品」マーク（京マーク）です。



## 「みず菜」の栽培 種まき～出荷

みず菜は主にハウスで栽培されています。みず菜は種を植えてから収穫するまで、27日（夏場）から70日間（冬場）かかり、年間6回から7回の周期で年中収穫されます。（季節によって成長の日数等は変わります。）

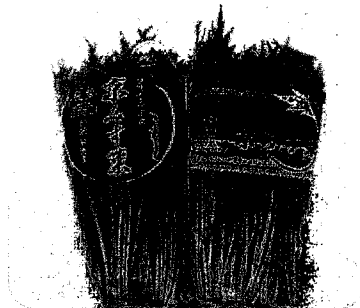
約1mmの種



種を植えてから11日。すくすく成長中！



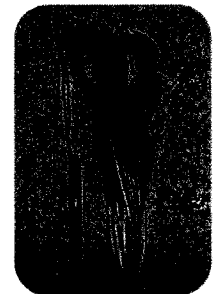
種を植えてから24日。約20cmまで成長。間もなく収穫です。



袋詰め完成！いよいよ出荷です！

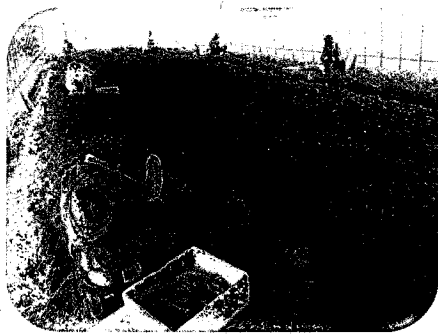


はかりで計量し、手作業で丁寧に袋詰めされます。



約1mmの種が約35cmにまで成長し、出荷され皆さんの元に届きます。この間、生産者の皆さんがまごころを含め一生懸命に育ててこられました。

— あやべ せいさんしゃ ひとり かくしきが いしゃのうむ 農夢の生産者の一人である株式会社農夢 —



農夢のみず菜の一部も「京のブランド産品」として、農協を通し市場に出荷されています。みず菜の栽培などについて社長に伺いました！

品質管理（栽培管理簿への記録）、土づくり（完熟たい肥の使用）、栽培管理（低農薬、有機質肥料のみで栽培）、出荷管理（新鮮で、汚れ、腐り、虫に食べられていないか）を徹底し「きれい」「使いやすい」「美味しい」をモットーに年間を通じて安定的に供給しています。

### 旬の野菜を楽しもう！～冬野菜の特長～

みず菜は、生産者の努力で年間を通じて流通していますが、鍋のシーズンを迎えるこれからが旬となります。

旬に食べる野菜は、味がよく栄養価も高いのが特長です。また、冬の野菜は水分を多く含み、「甘さ」もあります。寒さや霜で凍らないように、葉の糖を増やして身を守るため、甘くなるそうです。

冬野菜には体を温める効果があるといわれています。代表的な冬野菜の栄養素や効能をみてみましょう！

<ダイコン>葉はカロテン、カルシウム、根はビタミンCが豊富。

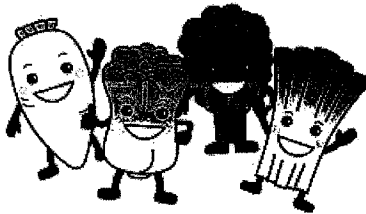
<ハクサイ>ビタミンCとミネラルが豊富。食物繊維はレタス並みに豊富。

<ホウレンソウ>カロテン、ビタミンC、鉄分が豊富。

<カブ>根にジアスターゼという消化酵素が含まれ、葉にはビタミンA、ビタミンC、カリウムが含まれるので、捨てずに料理を。

<ネギ>ネギの辛味はアリシン。体を温める作用があります。アリシンがビタミンB1の吸収率も高めます。

このように、旬の野菜にも種類ごとに栄養素の特長があります。本日の給食には、どれだけ冬野菜が入っていたかな…？！



### 保護者の皆様へ

今年度2回目の「あやべ丸ごといただきます あじわいランチ」を12月6日に実施します。

この取り組みは、小・中学校全校で一斉に同一献立の給食を味わい、地域の食文化や農業に関心を持つきっかけをつくとともに、市内の農業振興を目的に農家の皆様のご協力のもと、平成18年度より実施してきました。今年度は地域の特産品を食材に年2回実施します。

みず菜は鍋にもよし！厚揚げとの煮物もよし！浅漬けもよし！な食材です。シャキシャキ感が味わえるサラダもお試しください。

### みず菜と厚揚げの炊いたん ～あじわいランチレシピ～

材料（一人当たり）

- ・鶏肉（ひき肉）…10g
- ・ニンジン…15g
- ・薄口しょうゆ…4g
- \*だしを取っておく
- ・ダイコン…40g
- ・つきこんにやく…20g
- ・みりん…2g
- \*こんにやくはアクを抜いておく
- ・みず菜…15g
- ・三温糖…1.6g
- ・煮干…2g
- ・厚揚げ…40g
- ・酒…0.8g
- ・水…100cc

- ①ひき肉に酒を加え炒める。
- ②ひき肉の色が変わったら、だしを入れ、ニンジンとダイコンを加えて煮る。
- ③厚揚げとこんにやくを入れ、みりん和三温糖を加え煮込む。
- ④食材に火が通ったら、みず菜を加える。
- ⑤みず菜が柔らかくなったら、薄口しょうゆを加え、味を調える。

