

# さっぽろのとれたて農産物を食べよう

札幌は農業のイメージが薄いと思われがちですが、市内ではさまざまな農産物が作られ、私たちの食卓に届けられています。



## 地産地消のメリット

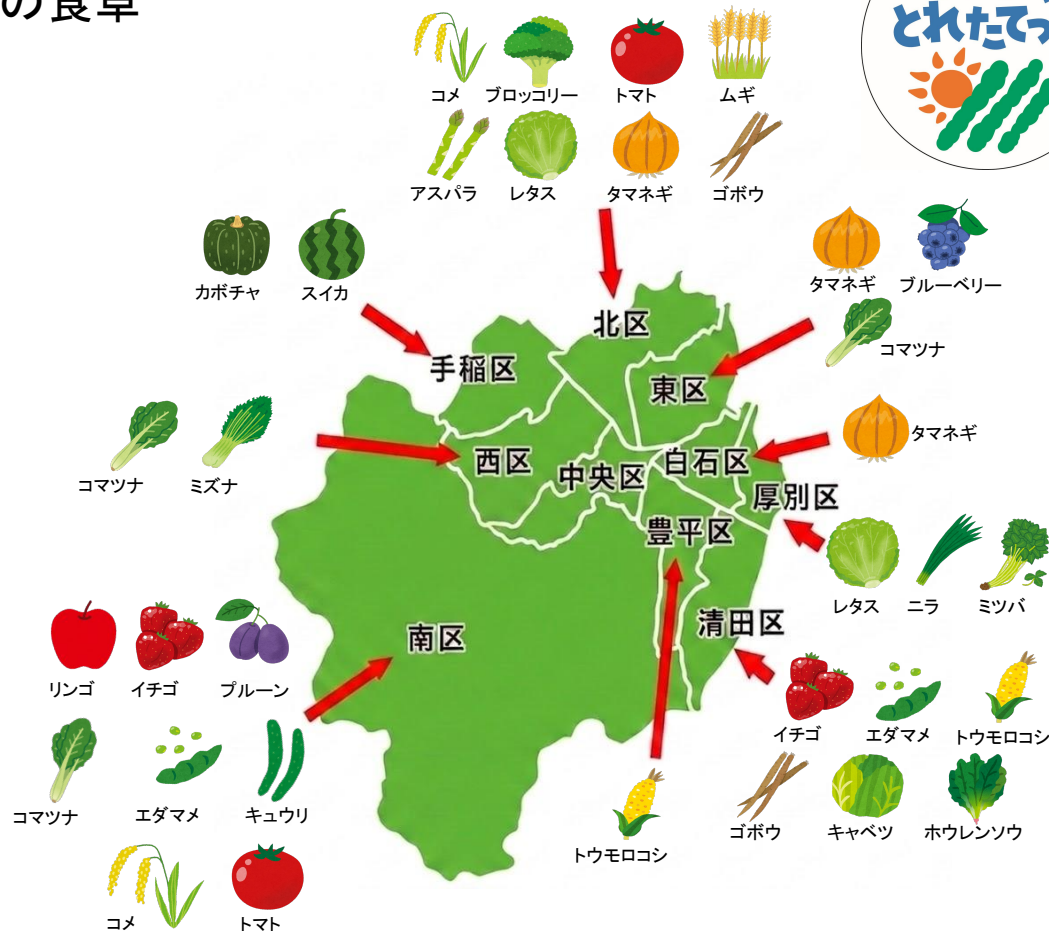
### 新鮮でおいしい！

産地との距離が近いいため、栄養価の低下が少なく、新鮮なうちに食べられます。



### 環境にやさしい！

輸送に伴うエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らせます。





# 小松菜



札幌は全道でも有数の生産地！東区、西区、南区などで栽培されています。

## 小松菜を知ろう

### <栽培>

本州では冬に栽培されるのが一般的。  
冷涼な北海道では、春から秋にかけて栽培。  
札幌では、ハウス・路地栽培の両方が行われて  
おり、4月上旬から12月初めまで収穫・出荷。



### <調理法>

根を切ってよく洗う。くせがないので、おひたしや  
あえ物、煮びたし、みそ汁、鍋物などがおすすめ。  
油で調理するとビタミンA(カロテン)の吸収がよく  
なる。

小松菜は  
緑黄色野菜なんだ！  
ビタミンA(カロテン)・  
カルシウム・鉄が  
たくさん含まれていて、  
栄養たっぷりだよ！



## 小松菜レシピ

### 「マーボー小松菜」

#### 材料(3人分)

小松菜 1袋  
豚ひき肉 150g  
春雨 20g  
しょうが 1/2かけ  
にんにく 1/2かけ  
油 大さじ1/2

#### <調味料>

しょうゆ 小さじ2  
酒 大さじ1  
みそ 大さじ1/2  
オイスターソース 小さじ1  
豆板醤 小さじ1/2  
水 100ml  
片栗粉 大さじ 1/2 ※合わせ調味料は市販のマーボー春雨の素に変更してもOK！



#### 作り方 (1人分 エネルギー: 181kcal たんぱく質: 10g 塩分: 1.6g)

- ①小松菜は4~5cmに切り、春雨は長ければ半分に切りゆでて戻す。薬味(生姜・にんにく)はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、薬味とひき肉を炒め、小松菜を加えてさらに炒める。
- ③調味料を入れ、煮立ったら春雨を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

参考: 西区<https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/komatunadougatekisuto.html>