



8月は「野菜摂取強化月間」です!



食を通じて区民の健康づくりをすすめている北区食育ネットワーク会議では、北区を代表する農産物のレタスやブロッコリーを使ったレシピを募集し、食育教材『食育ランチョンマット(大人用・子ども用)』に掲載いたしました。

その中から「ちあふる・きた(北区保育・子育て支援センター)」考案のレシピ「ブロッコリーのショウガあえ」を紹介します。子どもたちにも大人気のレシピ。皆さんもぜひお試しください!



食育ランチョンマットは区内の保育所・幼稚園、地域の食育活動で使われています。
※ご希望の方は北保健センター(健康・子ども課 ☎ 757-1181)まで

ブロッコリーのショウガあえ



～材料(4人前)～

- ・ブロッコリー 1株
- ・ショウガ 2かけ
- ・しょうゆ 小さじ2

～作り方～

- ①ブロッコリーは小さく切り分けてゆでておく
- ②ショウガはすりおろして汁をしぼり、しょうゆと合わせて火にかける。ひと煮立ちさせ冷ましておく
- ③盛りつける直前に①とあえてできあがりです



農業支援センターの職員と話す森さん(右)

市内でそば屋を営む森清さんは、7年ほど前から北区でダツタンソバの栽培を行っています。

本格的な栽培を始める前に、ダツタンソバの種を採ることから始め、今では3ヘクタールの農地で2700キログラムほどの収穫ができるまでになりました。

「お客さんに、おいしく体に良いそばを提供したくてダツタンソバの栽培を始めました。『北区産のダツタンソバだよ』と伝えると皆さん驚かれます」と、笑顔で話します。



篠路のダツタンソバ畑

今回取り上げたほかにもアスパラガスやジャガイモ、タマネギなど多くの野菜が北区の大地で生産されています。皆さんも知らず知らずのうちに口にしているかもしれません。

北区産やさいを食べてみたいと思ったら「さっぽろとれたてっこ」取扱店へ行ってみましょう。北区で生産されたものはもちろん、市内で生産された農畜産物にも出会えます。お気に入りの北区産やさいを探してみませんか?

さっぽろとれたてっことは?

土づくりや、化学肥料・化学農薬の低減につとめるなど、環境に配慮しながら生産した農畜産物やそれらを使った加工品の認証制度です。今回取材した木田さんが生産したレタスなどの農産品や、森さんのそばもさっぽろとれたてっこの認証済み。

さっぽろとれたてっこは、しのろとれたてっこ生産者直売所(篠路3-8)のほか市内の販売協力店で買うことができます(時期やお店によって取り扱い品目が異なります)。販売協力店はさっぽろとれたてっこのノボリが目印です!

お問い合わせ先: 札幌市農業支援センター ☎ 787-2220

