

すくうるらんち

12月16日(金)

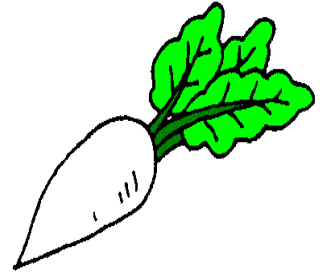
せい
か
ち
ょう

精華町でとれたダイコンが登場します。

とう
じ
ょう

だい
こ
ん

「マーボー大根」にさせていただきます。



せい
か
ち
ょう

さい
は
い

精華町で栽培されているダイコンで

せい
か
ち
ょう

いち
ば

す。ダイコンは、精華町では市場への

し
ゅ
っ
か

ち
ょう
な
い

出荷はありませんが、町内でもたくさ

つ
く

の
う
さん
ぶ
つ
ち
よ
く
ば
い
し
ょ

ん作られていて、農産物直売所でも

は
ん
ば
い

販売されています。

ね
ん

と
お

で
ま
わ

ダイコンは、1年を通して出回って

ふ
ゆ

だい
ひ
ょう

や
さい

いますが、冬を代表する野菜です。

だい
こ
ん

大根おろし、おでん、たくあんなど

は
ば
ひ
ろ

し
ょ
く
た
く

と
う
じ
ょう

幅広く、食卓に登場しています。



せい
ほ
く
し
ょう

か
わ
に
し
し
ょう

精北小はフレッシュせいか、川西小は

た
に
う
り
ゅう

さ
と

や
ま
だ
し
ょう
し
ょう

谷瓜生の里、山田荘小はフレッシュせいか

ひ
が
し
ひ
か
り
し
ょう

ひ
が
し
ば
た

か
い

ざくろ、東光小は東畑さわらび会、

せい
か
だ
い
し
ょう

う
え
だ
は
な
や
か
え
ん

と
ど

精華台小は植田花野果苑から届けられます。

え
い
ょう

ダイコンの栄養



い
ち
ょう
し

と
の

し
ょう
か
こう
そ

は
つ

ぶ
っ
つ

ふ
ん
か
い

は
たら

し
ょ
く
も
つ
せ
ん
い

胃の調子を整える消化酵素や発がん物質を分解する働きがあるほか、食物繊維も

ふ
く

は
た

たっぷり含まれています。また、ビタミンCもたっぷりです。ダイコンの葉も食べら

は

ほう
こ

い

え
い
ょう
そ

ふ
く

こ
ま

れます。葉っぱはビタミンの宝庫とも言われたたくさんの栄養素が含まれています。細

き

ゆ

は
ん
ま

な
め
し

で
き
あ

かく切ってさっと湯がいてご飯に混ぜればおいしい菜飯が出来上がります。