

6/17~6/21

ちさんちしょうしゅうかん

# おかやま地産地消週間



ちさんちしょう ちいき せいさん ちいき しょうひ た  
**地産地消...地域で生産されたものを、地域で消費する(食べる)こと**

むかし からその地域で育てられた旬の食材はおいしく、健康によいという考えがあります。

こんしゅう つやまし おかやまけんない つく しょうざい どうじょう  
 今週は、津山市や岡山県内で作られた食材がたくさん登場しますよ!

	つやましんしょうざい 津山産食材	おかやましんしょうざい 岡山産食材	ちさんちしょう ひとくち 地産地消 ×クイズ・一口メモ	こた した 答えは下です!
17 日 月	だいこん たまねぎ キャベツ 	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あすぱらガス アスパラガス だいず 大豆 さいいんげん さやいんげん	<b>Q1.たまねぎは、ねぎの仲間である ? × ?</b> <b>津山産たまねぎ 一口メモ</b> たまねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間です。玉ねぎを切ると目が痛くなるのは、硫化アリルという栄養成分が、目や鼻を刺激するからです。 たまねぎには血液をサラサラにする効果があります。辛みが少なく甘みの強い新たまねぎのこの時期に、しっかり食べたいですね。	
18 日 火	こめ 米 しょうが 生姜 たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 もやし 	<b>Q2.ねぎは、花が咲く ? × ?</b> <b>津山産ねぎ一口メモ</b> ねぎの花のことをねぎ坊主と呼んでいます。 ねぎ坊主は、6弁の花が数百輪ほど球状に集まっています。ねぎ坊主のつぼみは、甘く柔らかいので天ぷらや、ごまあえ、炒め物などの料理にして食べることができます。今年度は生産者のご協力により、契約栽培で年間を通して、津山産のねぎをみそ汁やうどんなどに使用することになっています。	
19 日 水	こめ 米 たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 ぶたにく 豚肉 たこ 	<b>Q3.きゅうりは、1本の苗から20本取れる ? × ?</b> <b>津山産きゅうりの一口メモ</b> きゅうりは、1本の苗から何本収穫できるか知っていますか。手をかけて育てると、50~100本近くの実をつけることが出来るそうです。県内ではJA津山が1番(約380トン)の生産量で、そのうち津山市は約12トンの出荷量です。	
20 日 木	こめ 米 ココロ米 たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう 牛乳 つくだに のりの佃煮 とりにく 鶏肉 こんにやく もやし ちりめんじゃこ	<b>Q4.ちりめんじゃこは、さばの子である ? × ?</b> <b>瀬戸内産ちりめんじゃこ 一口メモ</b> ちりめんじゃこは、いわしの子です。いわしの稚魚を食塩水で煮た後、天日などに干して作られます。いわしの子は、傷みが早いので、水揚げ当日に加工されます。そのため、漁期中でも、雨の日には漁には出ないそうです。加工は手作業で行われているため、とても大変です。	
21 日 金	ソフトめん たまねぎ キャベツ だいこん いちごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あすぱらガス 	<b>Q5.いちごゼリーのいちごは、津山産のいちごである ? × ?</b> <b>津山産いちごゼリー 一口メモ</b> 津山産のいちごで作った「いちごゼリー」です。津山市のまほらファームで、5月に収穫したいちごが30%使われています。津山市の学校給食オリジナルの冷凍ゼリーです。いちごの旬は本来、4月~6月頃でしたが、品種改良やハウス栽培が進み、今では、1月~4月頃が旬で、一年中出回るようになりました。「ビタミンCの女王」といわれ、果物の中でもビタミンCを多く含んでいます。	

産地が変更になる場合があります。

ちさんちしょう ひとくち  
 地産地消 ×クイズの答え: Q1 Q2○ Q3× Q4× Q5○