



温度管理にこだわる ほうれん草職人  
佐渡アグリカルチャーシップ(有)  
の皆さん(新穂大野)

とれたて!

# 旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



## ほうれん草

ほうれん草は、ビタミンAや葉酸が豊富で、緑黄色野菜のなかでは鉄分も多く含まれています。葉酸は鉄分の

吸収を促進するので、鉄分の効率的な摂取に役立ちます。また、寒締め(冷温にさらすこと)で糖度やビタミンが上昇するので、冬はほうれん草がおいしくなる季節です。

佐渡アグリカルチャーシップ(有)では、ほうれん草をハウス栽培し、年4回収穫して、佐渡特選市場や農協に出荷しています。通年で栽培するため、夏場は温度があがると丈が伸びすぎてしまったり、冬場は凍りつかないようにしたりと、温度管理に気をを使うそうです。ほうれん草の栽培のほかには、花の採種(花の種をとること)などにも取り組んでいるそうです。

おすすめの食べ方は、おひたしが一般的ですが、最近のほうれん草は苦味も少ないので、サラダなどでも食べられるそうです。

## イチオシ 学校給食



### 浦川小学校

学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を

目指し『地産地消』に取り組んでいます。この日の佐渡産食材は、朱鷺認証米、佐渡牛乳、ぶり、ごぼう、にんじん、じゃがいも、長ねぎでした。

浦川小学校では、月に2～3回「黒姫とれた魚の日」という献立日があり、この日も地元黒姫の海でとれた新鮮なぶりが使われました。学校給食週間に向け、健康委員会の児童が黒姫魚場を訪問し、漁師の方にインタビューをしました。漁に出る時間や船の大きさ、漁に使う網のことなどを詳しく聞いてきました。

また、地元農家の方から、年間を通じて旬の野菜を提供していただいております。給食の時間には、生産地や地元生産者の方の紹介をして、感謝の気持ちをもって食べています。

給食は、なるべく手づくりで温かいものがだせるよう心がけています。

給食を通じて、わたしたちのふるさと“佐渡の味”を誇りに思えるよう、育てほしいです。

インタビューの様子



ごはん、牛乳、ぶりの照  
焼き、きんぴらごぼう、  
どさんこ汁

## シリーズ

笑顔まるごと!

# 食育 元気⑪

## 簡単!朝食レシピ

ほうれん草のツナごま和え

### ●材料(1人分)

- ・ほうれん草 1/4把
  - ・ツナ缶 1/4缶
  - ・白いりごま 小さじ1/2
  - ・しょうが 1/4かけ
- 調味料
- ・醤油 大さじ1/2
  - ・砂糖 小さじ1

- ①ほうれん草をたっぷりのお湯で1～2分茹でる。
- ②茹でたほうれん草を水に入れて、水を絞って2～3cmの長さに切る。
- ③ツナの缶汁を軽く切り、ほうれん草とツナをボウルに入れる。
- ④しょうがは、すりおろしておく。③におろししょうが、ごま、醤油、砂糖を入れて混ぜ合わせる。



### 朝食メニュー

- ごはん●みそ汁
- だし巻き卵
- ほうれん草のツナごま和え(佐渡産)
- 根野菜の煮物
- りんご(佐渡産)

