



鮮度(早期出荷、朝採り)が大事
アスパラガス職人
中川 久命^{ひさのり}さん(羽茂村山)

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



アスパラガス

年々増加する耕作放棄地を解消するために平成18年に結成された「佐渡南部地区園芸開発プロジェクト」で推進委員を務めたのを機に、転作作物のソバに替えて、アスパラガスの栽培を開始した中川さん。

の栽培を開始した中川さん。

栽培品種は「スーパーウェルカム」。アスパラガス栽培を長期に継続するには茎枯病^{くきかれびょう}を出さない事、そのためには防除対策の徹底や堆肥マルチ、農薬防除などの徹底が必要です。佐渡南部では、農ポリトンネル栽培が主流ですが、中川さんは更に早期出荷するため、昨年からはハウス栽培を始めました。

アスパラガスはアスパラギン酸が豊富で、肝機能の促進、疲労回復に効果的で、また穂先部分にはルチン成分が含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防などにも役立つと言われています。

「甘みのある健康食品のアスパラガスを食卓に届けたい」と、職人の目が誇らしげに輝いていました。

イチオシ 学校給食

両津小学校



麦ごはん、牛乳、ミルク、焼肉、春雨サラダ、わかめのみそ汁

学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を目的に、「地産地消」を意識した食材が使われています。この日は米・牛乳・わかめが佐渡産でした。

給食が始まると、校内放送で本日の献立名と献立について一口メモが紹介され、新1年生たちは静かに聞きながら給食を食べました。



給食の様子

給食センターの栄養士さんから「皆さんの身体は食べ物からできています。皆さんが大きくなるために、そして毎日元気で過ごすことができるように考えて給食を作っています。好き嫌いをしないで

なるべく残さないように食べてください。」と説明があり、ご飯わんとみそ汁わんの位置や牛乳パックの開け方などこまめに見守りながら教えてくれました。

緊張しながらも「おいしい」を連発しておかわりをしていた新1年生たちは、中学校を卒業するまでの9年間学校給食を食べます。給食を通して、自分で料理やお弁当が作れるようになっていいですね。

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気②

簡単!朝食レシピ

アスパラのおかか和え

●材料(1人分)

- ・アスパラガス 2本
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・かつお節 一つまみ
- ・ごま油 小さじ1/2

●作り方

- ①アスパラを食べやすい大きさの斜め切りにしてゆでる。冷水にくぐらせて、水切りをしておく。
- ②アスパラとしょうゆ、みりん、かつお節を混ぜ合わせて、最後にごま油を回しかけて出来上がり。



朝食メニュー

- ごはん ●野菜たっぷりみそ汁 ●甘辛豆腐の卵とじ
- アスパラのおかか和え(佐渡産) ●オレンジ

