

産地見学レポート ～岩国れんこん～

11月9日(木)に「岩国地域地産・地消推進協議会」と岩国市内の栄養教諭が地元で栽培されている「岩国れんこん」と「はなっこりー」の産地見学に行ってきました。今回は、『岩国れんこん』の魅力について紹介します。



生産者さん



岩国農林水産事務所の方

質問*岩国市ではいつごろかられんこんを栽培しているのですか？

岩国市では、約220年前(江戸時代後期)かられんこんの栽培が開始されました。現在も岩国市尾津には広大なれんこんの畑が広がっています。岩国市は、中国地方で一番大きな産地です！

質問*岩国れんこんの特徴を教えてください。

瀬戸内の温暖な気候と、栄養たっぷりの土、清流錦川の水がそろっていることで、色が白く、ホクホクとした食感のおいしいれんこんが出来上がります。錦川の水をパイプラインで引いて直接畑に送ることができるようにしていますよ！

質問*岩国れんこんの上手な保存方法がありますか？

れんこんは、乾燥に弱いので、出荷のときにも泥付きで出荷しています。そのため、家庭で保管するには1週間程度なら・・・ぬらした新聞紙にれんこんをくるんで、さらにビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。2週間程度なら・・・れんこんを節で分けて、タッパーなどで水につかるように入れ、冷蔵庫で保存します。毎日水を替えることが大切です！

質問*岩国市の子供たちにメッセージをお願いします。

大人になって岩国を離れても、岩国れんこんのことを忘れずに、どこにいても岩国れんこんを食べ続けていってほしいです。

「はなっこりー」の産地レポートは2月に掲載します！お楽しみに☆

かぜを予防する食事をしよう



手洗いを直そう！



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化機能のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化機能・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

おすすめ給食レシピ れんこんサラダ

《材料:4人分》

- れんこん 小1節 …皮をむいて3mmのいちよう切り
- にんじん 50g …千切り
- ロースハム 50g …短冊切り
- マヨネーズ 大さじ4
- 薄口醤油 小さじ1
- 白いりごま 6g

《作り方》

- ①れんこん、にんじんは熱湯で茹でて冷ます。
- ②れんこん・にんじん・ロースハムを、薄口醤油・マヨネーズで和え、白いりごまを混ぜ合わせる。

給食で出しているサラダの中でも人気の高いサラダです！
れんこんとハム、マヨネーズの相性がばっちり！