

# ふるさと産品通信

今月の食材

## 生産量日本一 西条の七草



今月の  
レシピ

### 七草のかき揚げ

#### 材 料 (4人分)

春の七草	2セット	海老(大)	8尾
タマネギ	1/2個	昆布茶	小さじ1
水	1/2カップ	小麦粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ2	揚げ油	適量
塩・抹茶塩・カレー塩	適量		

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	215kcal	タンパク質	11.4g
脂質	10.4g		

### 作り方

- ① 七草は水気を切り、長いものは適当な大きさに切る。
- ② 海老は背ワタと殻を除いて1cm程度に切り、タマネギは薄切りにする。
- ③ 昆布茶と水を合わせて溶かし、小麦粉と片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ④ 七草と海老、タマネギを合わせて分量外の小麦粉を振り入れてまぶし、③と合わせる。
- ⑤ 170度の油で適量ずつ揚げる。
- ⑥ 器に盛り、塩・抹茶塩・カレー塩を添えて完成。

#### 栄養士チェック

春の七草は、ビタミンAやビタミンC、鉄、カルシウムなどの栄養をそれぞれ豊富に含んでおり、冬に不足しがちな栄養分を補ってくれます。また、消化酵素のジアスターゼをたくさん含んでいるので消化を助けてくれるほか、体に良い効能が多くあるため、漢方薬としても使われます。



### レシピ紹介者

七草粥は、お正月のごちそうで疲れ気味の胃袋を癒やしてくれます。お粥以外の料理には、今回ご紹介のレシピのほか、鍋物やパスタなどの具材にもお勧めです。

J A 西条  
ジュニア野菜ソムリエ 滋養豊かな西条の七草で、身も真木 智子さん 心もリフレッシュしてください。

「芹なずな 御形はこべら 仏の座 すすなすずしろ これぞ七草」。春の七草を詠んだこの歌は、室町時代初期に書かれた源氏物語注釈書「河海抄」に記述されている七種の若菜が原典とされています。

正月七日に七草粥を食べる風習は古くからありましたが、現代のような形式が一般に定着したのは江戸時代からで、当時の将軍も公式行事として食べていたそうです。

市内で生産される春の七草は、長年にわたる徹底した品種管理や栽培技術の更新により、『西条の七草』として愛媛県の「愛あるブランド産品」に認定されています。

西条の七草は名水「うちぬぎ」と温暖な気候に育まれ、みずみずしいおいしさが好評で、京阪神を中心に全国へ約100万パックを出荷し、日本一の生産量を誇っています。



### 西条産品を知ろう!

主催：J A 西条

### 七草粥を無料で振る舞います

新鮮な西条の七草と地元産米で作った七草粥を、無料で振る舞います。

名水「うちぬぎ」で炊いたおいしい七草粥です。

ぜひご賞味ください。



★日時 1月7日(月) 10時～12時

※雨天決行。無くなり次第終了します。

★場所・振舞数

○J R伊予西条駅前 300食

○食の創造館 100食

※J A 西条水都市本店・武丈店・新居浜店でも実施します。

次回の食材は **ほうれん草** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380