

# We LOVE ふるさと産品通信 Saijo Food

問合せ 市庁舎本館ブランド戦略課 TEL0897-52-1380

## 旬の西条産品

# ブルーベリー



ブルーベリーは健康ブームの中、人気が高まっている果物です。食物繊維、ビタミンC・E、ポリフェノール的一种であるアントシアニンを含むため、整腸作用や抗酸化作用、目の疲労回復が期待できると言われています。市内においても収穫体験のできる観光農園や異業種企業による農業参入などで、瀬戸内の太陽の光をたっぷり浴びたブルーベリーが栽培されています。

## 新鮮なブルーベリーの味を楽しもう

「生で皮ごと食べるものだからこそ」と農薬や化学肥料を一切使わない土耕栽培で、ブルーベリーなど特徴のある7種類のベリーを栽培する寺田さん。自然に近い環境での栽培にこだわり、水やりも少なくし、なるべく手を加えずに育てられたブルーベリーは、東京の有名な農業法人のコンテストで優勝した実績があります。

ブルーベリーは鮮度が問われる果物ですので、収穫体験で摘みたてを口にほうばったり、直販所で新鮮なうちに購入できるのは、産地ならではの事です。そのほか市内の洋菓子店等でも使われていますので、おしゃれな雰囲気と一緒に、西条産ブルーベリーを味わってみてはいかがでしょうか。



西条ブルーベリー農園 園主 寺田将人さん  
エコファーマー認定、愛媛県認定番号e.f.1317

とっても  
簡単!

西条の美味しいベジタブル&フルーツ「西条ベジ」のお手軽料理

## 野菜ソムリエ 考案の西条ベジ「ひとことレシピ」

### 絹かわなすのしゃぶしゃぶ

生ではサクサク!  
加熱すると、トロツと甘い食感  
になります!!



#### <材料>

絹かわなす …… 1個  
昆布だし・ポン酢 …… 適量

#### <作り方>

絹かわなすを縦に薄く切って、沸かしただし汁にサッとのおす。ポン酢でいただく。

### たたききゅうり

板ずりは、キュウリに塩を振ってまな板の上で転がすこと。鮮やかな緑色に仕上がります!



#### <材料>

きゅうり …… 2本/大葉 … 適量  
漬け汁：酢 … 大2/しょうゆ … 大1/  
砂糖・ごま油 … 小1

#### <作り方>

きゅうりを板ずりしてから、ナイロン袋に入れてたく。ひと口大に切って、漬け汁に漬ける。