

We LOVE ふるさと産品通信 Saijo Food

問合せ 市庁舎本館産業政策課ブランド戦略係
TEL0897-52-1380

旬の西条産品

いちじく

いちじくは、旧約聖書に「アダムとイヴがいちじくの葉で体を隠した」と記述があるほど古くから親しまれている果物です。血圧を抑えるとされるカリウムや、消化促進効果のあるたんぱく質分解酵素のほか、ペクチンなど整腸作用のある食物繊維を多く含みます。

日本いちじくと呼ばれ好んで食べられているのは、「蓬萊柿(ほうらいし)」という品種で、日本全体の流通量の約2割しかありません。

朝採りの新鮮ないちじく

紺屋町商店街内に街中直販所として、7月13日にオープンしたJ A西条直販所「みのりちゃん市場」でも、新鮮な地元野菜などと共に、いちじくが販売されています。

「蓬萊柿は、上品でしっかりと甘さが特徴で、直販所でも人気商品です」と店長さん。また「鮮度がとても大切なので、生産者の方が朝早くから収穫し、その日のうちに出荷しています」と人気の理由を教えてくださいました。

全国的に流通量が少ない「蓬萊柿」を身近に味わうことができるのは、西条に住む魅力の一つでは。都会から来られた方にお出しすれば、きっと喜んでもらえるでしょう。



街中直販所としてオープンした
J A西条直販所「みのりちゃん市場」

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」

ピーマンのおひたし

色によつて味も栄養価も違うので、苦手な人は赤や黄色からチャレンジ!



<材料>

ピーマン …… 4個
鰹節・しょうゆ …… 適量

<作り方>

カラーピーマンを細切りし、サッと塩茹でする。しょうゆをかけ、鰹節をまぶす。

里芋お焼き

ぬめりパワーが体の免疫力をアップ。低カロリーでダイエットにもおすすめ!



<材料>

里芋 …… 4個
しょうゆ …… 大2 / 砂糖 …… 大2 / 小麦粉 …… 適量

<作り方>

里芋にラップをかけ、レンジで加熱し皮をむく。平らにつぶして小麦粉をまぶしたら、両面を焼いて砂糖しょうゆをからめる。