

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

キウイフルーツ

中国原産のキウイフルーツは、別名「チャイニーズ・グーズベリー」とも言います。ニュージーランドに持ち込まれ、国鳥の「キウイバード」に似ていることから命名されたと言われています。ビタミンCの含有量は果物の中でもトップクラスで、他にもカリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富なうえ、肉をやわらかくするタンパク質分解酵素を含んでいます。

西条市は多様なキウイフルーツの宝庫

愛媛県は日本一の産地で、国内生産の約25パーセントを占めています。その中でも主要産地となっている西条市では、JA東予園芸とJA周桑を中心に盛んに栽培されています。

国内産のものは12月から4月頃に店頭に並びます。一般的によく見かける果肉が緑色の品種「ハイワード」は甘みと酸味のバランスが良く、さわやかな後味が特徴です。果肉が鮮やかな黄色の「ゴールドキウイ」は、酸味が少なくとても甘い品種で、JA東予園芸が日本で最初に栽培を始めました。西条市では近年、「レインボーレッド」と呼ばれている中心部が赤いキウイやその他の珍しい品種も、数多く栽培されています。

秋から冬にかけて、色とりどりのキウイフルーツが登場します。バラエティーに富んだ味と色どりを楽しんでみませんか。



色鮮やかな3種のキウイフルーツ
(写真右からレインボーレッド、ハイワード、ゴールドキウイ)

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」

ほうれん草のポタージュ

霜にあたると甘みが増します。冬に食べたい緑黄色野菜の王様。



<材 料>

ほうれん草 … 半束/玉ねぎ … 半分
水 …… 400cc/ご飯 …… 茶碗半分
コンソメキューブ …… 1個
牛乳 … 200cc/塩、コショウ … 適量

<作り方> 薄切り玉ねぎを炒め、水を加えて沸騰させご飯とコンソメを入れて焦げないように煮る。茹でたほうれん草を加えて、軽く煮てからミキサーにかける。牛乳を加えて塩、コショウする。

白ねぎのチーズ焼き

辛みとにおい成分に殺菌作用があり、体を温め、免疫力アップ。



<材 料>

白ねぎ …… 2本
とろけるチーズ … 30g
マヨネーズ … 適量

<作り方>

ぶつ切りの白ねぎをフライパンで両面を焼く。耐熱皿に並べて、マヨネーズ、チーズをかけてトースターで焼く。