

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

苺 (いちご)

子どもから大人まで、幅広く親しまれているいちご。風邪予防や美肌効果が期待されるビタミンCが豊富で、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれています。購入の際は、へたが元気なもの、また表面に傷がなく、ツヤのあるものを選びましょう。色の濃淡は品種によって異なりますが、赤色が均一で鮮やかなものがお勧めです。へたつきのまま水洗いをする、ビタミンCが流れ出たり、水っぽくなったりするのを防ぐことができます。



香りもおいしく召し上がれ

「害虫の駆除にも天敵を利用するなど、自然の力を生かし、安全・安心はもちろのこと味で納得してもらえるいちごづくりを心がけています」とは、JA周桑いちご部会の秋川部会長。JA周桑いちご部会で統一して生産している「紅ほっぺ」は文字どおり真っ赤に色づき、ほっぺが落ちるほどの甘さながら酸味とみずみずしさのバランスがよく、いくらでも食べられるとのこと。県内や京都の市場にも出荷していますが、「周ちゃん広場」には、地元ならではの「完熟」や「特大」のいちごも並びます。

県下一の出荷量を誇る西条市では、「紅ほっぺ」「あまおとめ」など多くの品種が栽培され、10月下旬から6月中旬にかけて収穫されます。地元ならではの新鮮ないちごを甘酸っぱい香りと一緒に楽しんでみませんか。



JA周桑いちご部会
部会長 秋川貴則さん

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」

アスパラベーコン

甘みと柔らかさが自慢の周桑産「緑のささやき」。疲労回復の効果など栄養たっぷり!



<材 料>

アスパラガス…4本/ベーコン…2枚
春巻きの皮…2枚

<作り方>

春巻きの皮を半分に切って、アスパラガスと細切りのベーコンを乗せて巻き、フライパンで焼く。

キャベツのオムレツ

たくさん食べることで胃腸の調子が期待できます。



<材 料>

キャベツ…400g/ベーコン…40g/卵…4個
塩、コショウ、トマトケチャップ…適量

<作り方>

キャベツとベーコンの千切りをさっと炒め、塩コショウする。卵を流し入れ、オムレツの形に整える。