



地元の野菜を食べよう

～西条産 ほうれん草～



地元の野菜を手にとって、食べていますか？『地産地消』という言葉は知っているけど、どういったことが良いの？
消費者・生産者、生産と消費をつなぐメリットを考えていきましょう！

地産地消＝「**地域生産**」＋「**地域消費**」をつなげた略語

地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する活動のこと



メリット



・費用や環境負荷を抑えられる

地域内で完結するので、輸送のエネルギー消費が少なく済む

＝環境保全＆コスト削減

・新鮮な食材を購入できる

採れたての食材を手にすることができ、生産者の顔も知れる

＝栄養価高い＆安心安全

・地域の活性化につながる

給食の質の向上、農産物加工品(ジャムなど)で地域農業の活性化が期待できる＝生産者の所得向上＆消費者利便性 UP！

西条産 ほうれん草を食べよう！

西条は石鎚おろしが吹くため、風通しが良く、病気になりにくく健康なほうれん草が育つのが特徴。口当たりが柔らかく、霜が降りる頃には甘みが増して、特に美味しいですよ♪

緑黄色野菜の王様

栄養価がとても高い葉物野菜の一つ。特にβ-カロテンはにんじんに並ぶほど多く含まれていて、他にも鉄分やビタミンCの栄養素の含有量も豊富ですよ♪

アクの正体「シュウ酸」

えぐみ・渋みの原因はこれ。毒ではないが、過剰摂取に注意！鉄の吸収阻害や尿路結石の原因になる他、歯石が付きやすくなり、虫歯や歯周病の原因につながります。必ず茹でてアク抜きをしましょう！



POINT
01

葉が肉厚

POINT
02

茎が太くて
弾力がある

POINT
03

葉先が
ピンとしている

POINT
04

葉が濃い緑色で
光沢がある

POINT
05

根がきれいな赤色

今が旬！
11月～5月

～ほうれん草たっぷりレシピ～

栄養素を逃さない!ほうれん草のゆで方



キレイな緑をキープするなら

鍋

たっぷりのお湯に、色止めの為
塩大さじ 1/2 を加える。根元から半分
まで入れ 30 秒茹でたら、葉先も入れて
全体を1分 30 秒茹でる。



沸騰時間を短縮

フライパン

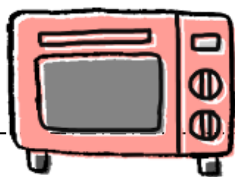
深めのフライパンに 2～3cm に湯を沸かす。
広げて入れ、蓋をして 30 秒蒸す。
裏返してさらに 30 秒蒸し、
取り出す。



時短&栄養を守るなら

電子レンジ

ほうれん草を 4～5cm 幅に切り、
濡れたままラップに包む。
600W で2分加熱する。



加熱後は

冷やす!!



冷水に冷やすことで、
色が鮮やか、
えぐみを取り除くことが
できます。あとは、軽く水気を絞り、
切りましょう。



ほうれん草くるくる肉巻き

《材料 2 人分》

- ・ほうれん草 ……1/3 束(50g)
- ・豚バラスライス…85g
- ・片栗粉 ……小さじ2
- ・サラダ油 ……小さじ1
- A
 - ・砂糖 ……小さじ2
 - ・しょう油 ……小さじ2
 - ・オイスターソース ……大さじ1
 - ・ケチャップ…小さじ1

作り方

- ① ほうれん草は湯がいて、水でさらし、よく絞る。
- ② 豚バラ肉を 3 枚並べて、片栗粉をまぶし、ほうれん草を手前に置き、しっかりと巻いていく。
- ③ 調味料の A を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、コロコロと焼き目を付けて、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 粗熱が取れたら、輪切りにし、③のたれを絡める。

お弁当のおかずにも
ピッタリ♪



<1 人分> エネルギー 95kcal たんぱく質 7.8g

脂質 18.0g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 1.9g



ほうれん草キッシュ風

《材料 作りやすい分量》

- ・ほうれん草 ……1/2 束
- ・ハム ……3～4 枚
- A
 - ・卵 ……2 個
 - ・牛乳 ……100cc
 - ・マヨネーズ…大さじ 2/3
 - ・めんつゆ ……小さじ 1
- ・とろけるチーズ…30g

作り方

目安は、4人分の量です♪

- ① ほうれん草は湯がいて、水でさらし、よく絞る。
食べやすい長さに切っておく。
ハムは1cm 幅に切る。
- ② 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のほうれん草、ハム、とろけるチーズを加え混ぜ合わせる。
- ④ ラップをせずに、電子レンジで600W、6分加熱したら完成。(かたまり具合をみて、加熱追加 OK)

食べ応えあるよ!



<1 人分> エネルギー 144kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.8g 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.7g

詳しく聞きたい方は、保健センター栄養士まで（中央保健センター0897-52-1215）