

さっぽろのとれたて農産物を食べよう

札幌は農業のイメージが薄いと思われがちですが、市内ではさまざまな農産物が作られ、私たちの食卓に届けられています。

地産地消のメリット

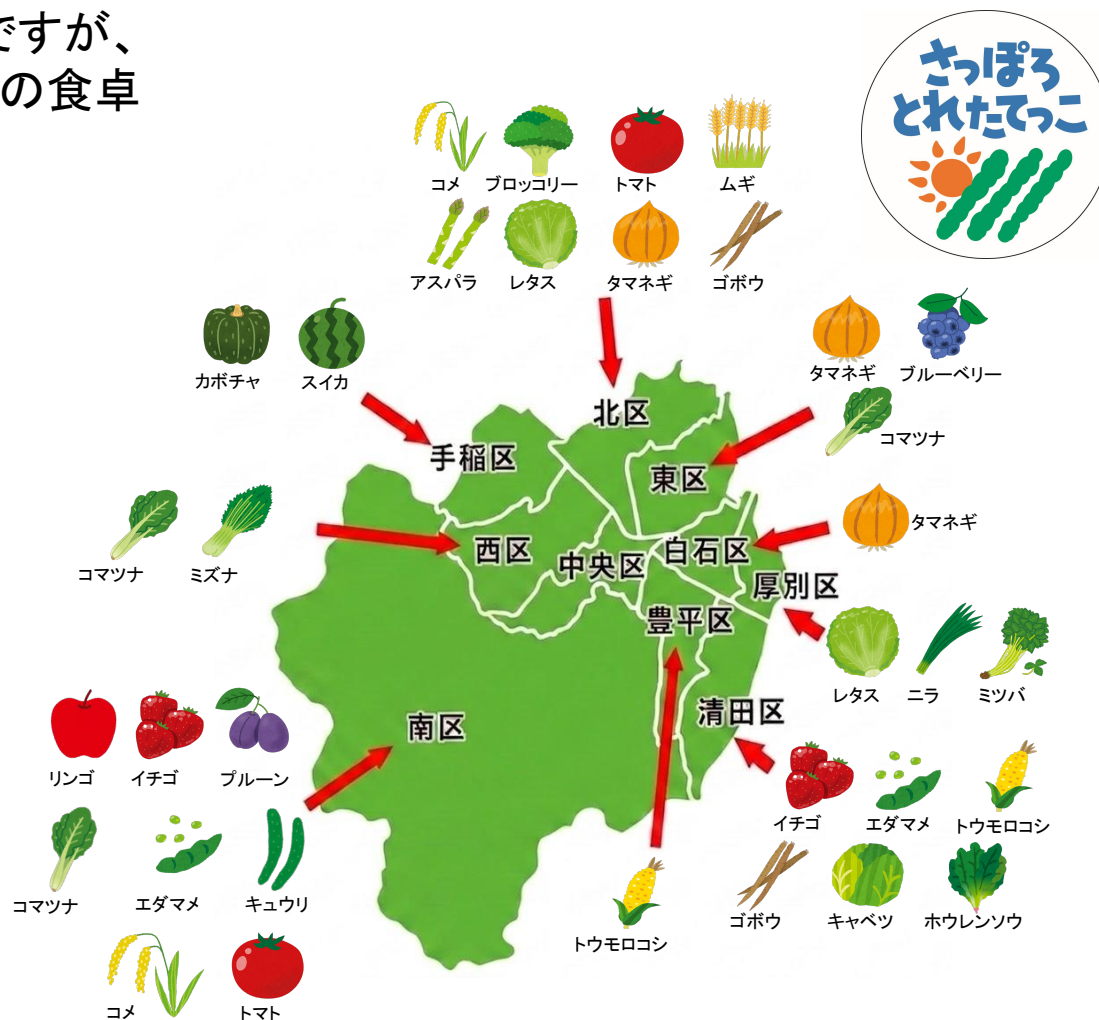
新鮮でおいしい！

産地との距離が近いため、栄養価の低下が少なく、新鮮なうちに食べられます。



環境にやさしい！

輸送に伴うエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らせます。





小松菜



札幌は全道でも有数の生産地！東区、西区、南区などで栽培されています。

小松菜を知ろう

<栽培>

本州では冬に栽培されるのが一般的。
冷涼な北海道では、春から秋にかけて栽培。
札幌では、ハウス・路地栽培の両方が行われて
おり、4月上旬から12月初めまで収穫・出荷。



<調理法>

根を切ってよく洗う。くせがないので、おひたしや
あえ物、煮びたし、みそ汁、鍋物などがおすすめ。
油で調理するとビタミンA(カロテン)の吸収がよく
なる。

小松菜は
緑黄色野菜なんだ！
ビタミンA(カロテン)・
カルシウム・鉄が
たくさん含まれていて、
栄養たっぷりだよ！



小松菜レシピ

「マーボー小松菜」

材料(3人分)

小松菜 1袋
豚ひき肉 150g
春雨 20g
しょうが 1/2かけ
にんにく 1/2かけ
油 大さじ1/2

<調味料>

しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1
みそ 大さじ1/2
オイスターソース 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
水 100ml
片栗粉 大さじ 1/2 ※合わせ調味料は市販のマーボー春雨の素に変更してもOK！



作り方 (1人分 エネルギー: 181kcal たんぱく質: 10g 塩分: 1.6g)

- ①小松菜は4～5cmに切り、春雨は長ければ半分に切りゆでて戻す。薬味(生姜・にんにく)はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、薬味とひき肉を炒め、小松菜を加えてさらに炒める。
- ③調味料を入れ、煮立ったら春雨を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

参考: 西区<https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/komatunadougatekisuto.html>