

元気!!

# のらっこ Letter



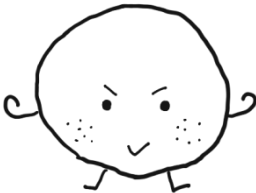
Vol.1 2020.3.29

少しずつ暖かくなってきて、畑の野菜や生き物たちも「待ってました!!」と元気にできましたね。

この『元気!!のらっこLetter』では、野菜のことを中心に、畑や食べ物のプチ情報をお届けしていきたいと思います♪

今回の主役は・・・

## ジャガイモくん



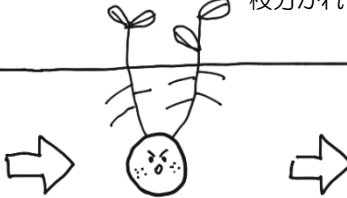
- アンデス(南アメリカ)出身。
- 日本では約77%が北海道産。
- ビタミンCが多い。エネルギー源になる。
- 芽や緑色になった部分に多い「ソラニン」は毒で、食べるとおなかをこわす可能性アリ。しっかりと取り除こう。

春に植えた  
1つのジャガイモくん

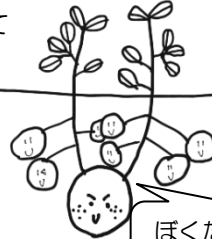
「種イモ」  
っていうよ!



芽を出して  
土の中で  
枝分かれて



夏にはたくさんの仲間を  
つくるんだ



ぼくたちは  
「茎」なんだよ!

## 『新じゃが』ってなに!?

ジャガイモは倉庫で長い間保存をすることができ、一年中お店で買うことができます。でも、収穫後すぐお店に並ぶものが「新じゃがいも＝新じゃが」で、皮が薄くて水分が多く、柔らかいのです。ジャガイモの「旬」ですね!

長崎県など温かい場所で冬に植えられたものは、3月ごろから新じゃがとして出回ります。

## ◎ おやさい クイズ ◎

ジャガイモにはたくさんの種類があるよ。次の中でジャガイモじゃないものはどれかな??

- ①とうや
- ②キタアカリ
- ③べにはるか
- ④インカのめざめ

テストに  
出るぞ!



こたえはウラ面 →

ココが

すごいよ!

# 春やさい

## 菜の花



ビタミンC、カルシウム、カリウム

**栄養満点** 野菜の中でも  
トップクラス!!

・ごま和え・炒め物など

😊  
緑色で  
栄養たっぷりの  
野菜が  
いっぱいだね!

## かぶ



ビタミンC

葉っぱは緑黄色野菜だよ!!

・サラダ・浅漬け・ミルクスープなど

胃腸の粘膜を  
守ってくれるから  
油物との相性◎

## キャベツ



食物繊維、ビタミンU

春キャベツは水分が多くて柔らかいよ!

・春はサラダが最適!  
ホイコーロー・みそ汁など

## レタス



ビタミンE、鉄

「玉レタス」より「葉レタス」  
の方が栄養たっぷり!  
・海苔ナムル、チャーハンなど

オモテの  
クイズのこたえ

③べにはるか  
これはサツマイモの種  
類です。ジャガイモは、  
種類によってどんな味  
の違いがあるかな?



## 【 菜の花とベーコンのコンソメご飯 】

明日のお弁当は  
菜の花ご飯の  
オムライスだね♪

### ●材料(4人分)

米	2合
菜の花	120g
ベーコン	40g
顆粒コンソメ	小さじ2(6g)
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1
コショウ	少々

### ●作り方

- ① 菜の花を2分間塩ゆでし、冷水で冷ましてよく絞る。1cm幅に切っておく。
- ② ベーコンを5mm角に切る。
- ③ 米を通常の水量で炊飯器にセットし、コンソメ・塩・ベーコンを加えて炊く。
- ④ 米が炊けたら、菜の花・オリーブオイル・コショウを加えて混ぜる。

※菜の花は、苦みを和らげるために一緒に炊き込んでもOK!