

ふるさと食材伊万里の日

1月 みずな



ふるさと食材伊万里の日 1月の食材は、シャキシャキとした食感が魅力で、古くから京都で作られていた「みずな」について紹介します。



みずなは、10月の終わりから11月中ごろにかけて種をまきます。
水をやり過ぎると細くて弱い水菜になるため、太くてシャキッとしたみずなを育てるには、水をやりすぎないのが大切なそうです。
種をまいてから45～55日で収穫の時期を迎えます。1本の茎からたくさんわかれた葉が出て株になっています。
1株に600枚以上もあり、株の重さは4kgにもなるそうです。
根元からはさみで切って収穫します。



シュッと勢いよく空気が出る機械を使って、根元についている土を落とします。

収穫後そのままだと、乾いてしおれてしまうため、ぬれたタオルをかけて水菜の鮮度を守る工夫をされているそうです。

水菜は茎が細くて、白く、ハリがあるものが良いものとされるため、種まきから収穫まで、収穫してからも手間をかけておいしく食べてもらおうと考えてくださっています。



いよいよ出荷です。

土を落としてきれいになった水菜を袋に詰めます。

一袋200gになるように長さや大きさをそろえて、袋から出ないように一つ一つ丁寧に詰められていました。

農家の方々が愛情込めて作られているのが伝わりましたか？

いろんな地域でとれた水菜がありますが「伊万里」と書いてある水菜をぜひ手に取って、お家で料理してもらいましょう。



栄養についてお話しします。

水菜はほうれん草や小松菜などと同じ緑黄色野菜（色の濃い野菜）です。

また、ビタミンCが多く、鼻やのどの粘膜を丈夫に保ったり、免疫力を高める働きがあることから、かぜを予防する効果が期待できます。

骨を丈夫にするカルシウムも多く、鉄分も豊富に含まれているので、成長期の皆さんにはおすすめの食材です。

今日の給食では「サラダ」に入っていますが、さっと洗って食べやすい長さに切れば「汁物」にも「鍋物」にも使えますね。

ふるさと伊万里でとれた「みずな」をおいしくいただきましょう。