

# 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。

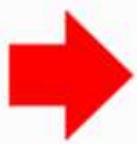


水菜の名前の由来は、  
水と土だけで作られたことから「みずな」と名がついたといわれています。  
昔から京都付近で栽培された伝統の京野菜。  
みなさんもよく見かける野菜だと思います。  
水菜は大根やキャベツ、白菜、小松菜なども属している  
アブラナ科の野菜です。  
その中でも白菜や小松菜に近い仲間と考えられています。

## ～みずながみなさんに届くまで～

[種まき～収穫]

ビニール  
ハウスの中  
に入ると、  
きれいな  
緑色の  
みずな畠が  
広がっていました！



みずなの栽培の様子です。

10月の終わりから11月中旬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ポイントだと教えてもらいました。

根元からはさみで切って収穫します。



シュツ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、  
「収穫してからも手間をかけておいしく食べてもらう工夫をしている」と教えてもらいました。



土を落としてきれいになっ  
たみずなを袋に詰めます。  
一袋 200g になるように長  
さや大きさをそろえて、袋か  
ら出ないよう一つ一つ丁寧に  
詰められていました。



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。



## 栄養の特徴



よく水洗いして  
葉や茎の間にご  
みなどが入って  
いないか確認を  
する調理員さん



栄養の特徴は、ビタミンA、ビタミンC、鉄、カリウムが豊富です。。  
給食では生では出せないので加熱をしていますが、  
おうちでは手軽に生でサラダにして食べることができます。

伊万里でとれた「みずな」を今日の給食では、アーモンド和えにしています。  
水菜とアーモンドの食感をたのしみながらよくかんでたべましょう。