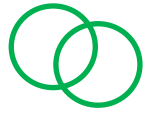


がつ ちさんちしょうしょくざい 2月の地産地消食材は『にら』



みなさんこんにちは、とても寒い日が続いていますね。みなさん体調を崩していませんか？

さて、今月の地産地消食材は栄養満点の「にら」です。栃木県はにらの生産量が高知県に次いで全国第2位なんです。今回は豊田地区でにらの栽培を行っている長島完治さんにお話を聞いてきました。

にらは、刈り取った後の株から再び新しい葉が伸びてきて1年の間に何度も収穫ができる野菜です。

また、ビタミンAなど多くの栄養を豊富に含んでいて、風邪などの予防にとっても効果があります。

長島さんはにらを作って10年以上になるそうです。にらを作るうえで大変なことは、「自然が相手なので天気や気温を考え管理するのが大変」



とのことでした。品質の良いにらを何度も収穫するために5℃以下の温度で300時間から500時間もの間、生育させる必要があるそうです。その時間が短いと2回目以降の収穫の時に、にらが急に細くなってしまおうとっしやっていました。

長島さんにおススメの食べ方をお聞きすると、「チヂミもとてもおすすめです」とのことでした。最後に給食を食

べるみなさんへ「風邪などの予防に効果があるので、ぜひたくさん食べてください」とメッセージをいただきました！

みなさん、地元生産者さんが手間暇かけて育てた美味しいにらを食べ、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。