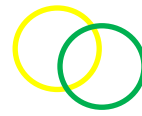


がつ ちさんちしょうしょくざい 6月の地産地消食材は『きゅうり』



みなさんは『地産地消』という言葉を知っていますか？地産地消とは、自分たちの住んでいるところで育てられた食べ物を、自分たちで食べるようにしよう！という考えです。

私たちの住んでいる日光市では、どのような食材が育てられているのでしょうか？毎月、今が旬の地産地消食材をテーマに、食材と生産者の人たちのお話を紹介していきます。

今月6月の地産地消食材は、パリッとした食感がたのしい「きゅうり」です。



みなさん、きゅうりは好きですか？きゅうりには、利尿作用（からだから水分を出してくれる）効果や、熱を取る効果があります。そのため、梅雨の時期のむくみやだるさを解消してくれますし、夏バテの解消にも効果があるそうです。きゅうりは、夏に頼れる存在のお野菜ですね。

今回は、日光市の干本木できゅうりを作っている山川茂さんにお話をきいてきました。



山川さんは、みなさんがぐっすり眠っている夜中の3時にはもう起きて作業をしているそうです。

きゅうり作りで大変なことは、きゅうりのお手入れだそうです。みなさんも、毎日ごはんを食べたり水を飲まない、体を壊してしまいますよね。きゅうりも私たち人間と同じで、毎日毎日かかさず手入れをしないと、病気になってしまいます。

山川茂(やまかわしげる)さん



山川さんに面白い話を聞きました。東北や日光地域ではおおきなきゅうりが好まれていて、宇都宮や東京ではちいさなきゅうりが好まれているそうです。東北地方では、なんとお味噌汁にきゅうりを入れるそうですよ。どんな味が、食べてみたいですね～！



さいごに、きゅうり農家の山川さんからみなさんへひとこといただきました。

「私たち農家がかんばって育てた野菜を、味わって食べてほしい。それだけでうれしい。」

みなさん、農家の方々が一生懸命作ったきゅうりをたくさん食べて、あつ～い夏に負けずたのしく過ごしましょう！