



がつ ちさんちしょうしょくざい 2月の地産地消食材は『ニラ』



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？健康に十分気をつけていきましょう！

さて、今月の地産地消食材は栄養満点の「ニラ」です。栃木県は全国で2番目の生産量を誇り、全国的にも有数の産地となっています。今回は木和田島でニラの栽培を行っている福田隆之さんにお話を聞いてきました。

ニラは、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。福田さんは、刈り取るたびに肥料をあげながら年に7回～8回ほど収穫するそうです。ニラに含まれるβカロテンをはじめとする豊富な栄養は、免疫力（体に入ってきた風邪などの原因となるウイルスと戦う力）を高め、体調の維持にとても効果があります。また、体の疲れをとる効果もあります。



寒くなるこの時期は、井戸水をくみ上げ、ウォーターカーテンという方法でハウスの温度管理を行い、おいしいニラをみなさんに食べて喜んでほしいという思いから心をこめて作業しているといいます。また、福田さんはニラを低農薬・低化学肥料で育てているそうです。皆さんが安心して食べられるように工夫されているのですね。

そんな福田さんにおすすめの食べ方をきいてみました。

おひたしやしょうゆ漬、もやしと豚バラ肉との炒め物など幅広く活用できる食材ですが、中でも、この時期に美味しいお鍋に入れるのがおすすめとのことでした。



ふくだたかゆき
【福田隆之さん】

最後に給食を食べるみなさんへ福田さんからメッセージをいただきました！

「ニラの豊富な栄養は風邪などの病気から守ってくれます。たくさん食べて健康で元気にすごしてください！」とのことでした。

みなさん、地元の生産者が手間暇かけて育てた美味しいニラを食べて、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう！