



## 11月の地産地消食材は『大根』



ひるよるきおんさおお  
昼と夜の気温差が大きくなってきましたね。季節の変わり目ですので風邪をひかないように体調管理に気をつけてくださいね。

さて、今月の地産地消食材は「大根」です。みなさんが普段食べている白い部分が根で、実は大根はその白い根の部分よりも葉っぱの方が栄養価が高い野菜ということを知っていましたか？

今回は轟で大根を作っている日光ひかりの郷楽農園（株式会社 大日光エンジニアリング）のみなさんにお話を聞いてきました。大根が上手く育つには、気候条件がとても大切で、暑すぎず寒すぎない、皆さんが過ごしやすいくらいの気温がいいとのこと。今年は大雨も少なく、大根の育ちはとても良いそうです。 「作物の出来が良いとやりがいを感じます。」と笑顔でおっしゃっていたのが印象的でした。

大根は古くから利用されてきた野菜の一つで、形状や色は様々です。日光ひかりの郷楽農園さんで育てられている冬自慢という品種の大根は、水分たっぷりの肉質で生でも、煮たり焼いたりしても旨みが格別です。

大根のおすすめの食べ方を聞いたところ、おでん、大根ステーキがおすすめとおっしゃっていました。ステーキというと、お肉を思い浮かべがちですが、大根も使えることは驚きですね。甘じょっぱい味付でご飯との相性も最高とのことです。

最後に給食を食べるみなさんへ一言いただきました。「日光の野菜はとてもおいしいので、たくさん食べて栄養をつけ、学校生活を楽しんでください！」とのことでした。旬のおいしい大根をたくさん食べて、冬に向けて元気に過ごしましょう。



【収穫の様子】