

本庄の地場産物

～ほうれん草の巻～



ほんじょう やさい さいばい こんだて
 本庄市はたくさんの冬野菜が栽培されています。1月の「本庄の日献立」では、本庄市でと
 れた新鮮なほうれん草が登場します。今回は、本庄市滝瀬地区でほうれん草を栽培している
 せいさんしゃ とづか ふさい
 生産者の戸塚さんご夫妻にインタビューしてきました。

たね しょうじゅん
 種まき：10月上旬ころ
 しゅう かく げじゅん
 収穫：1月下旬ころ
 ほうれん草は、寒くなるにつれて甘みや栄養価
 が増す冬が旬の野菜です。ビタミンCは夏場に
 比べて、なんと、3倍も多く含まれるのです！戸
 塚さんが栽培している「豊葉」という品種は、甘
 みと緑色の濃さが特徴です。また、触ってみると
 葉が肉厚でしっかりしています。ほうれん草は病
 気になりにくい野菜ですが、虫がつきやすく、芯
 の部分が食べられてしまうため、駆除するのが大
 変だそうです。収穫は鎌を使って手作業で行うの
 で、寒さの厳しい冬には大変な作業です。
 このように、生産者さんが手間ひまかけて育て
 たおかげで、おいしいほうれん草が食べられるの
 ですね。



収穫した後は、余計な葉
 を取り除いて、葉をそろえ
 る作業をするんだって。こ
 の作業を全て2人で行うの
 は、大変そうだね～！

いっしょうけんめい
 一生懸命に作ったので、
 おいしく残さず食べてくださいね。



《生産者の戸塚 昭司さん、すみ子さん》

まめちしき ほうれん草の豆知識！

ほうれん草の根元の赤い部分には、骨の
 形成を助ける「マンガン」という栄養素が
 豊富に含まれています。食べられる部分なの
 で、捨ててしまうのはもったいないですよ。