

毎月19日は食育の日

元氣モリモリ

おうちのごはん

令和6年1月号

大阪市立福島小学校

地産地消・旬産旬消で



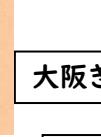
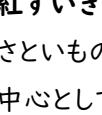
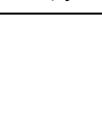
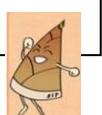
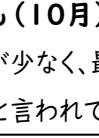
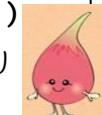
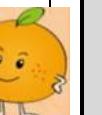
おいしさや季節感を楽しみましょう

「地産地消」とは、「地元で生産された生産物を、地元で消費する」という考え方です。「旬産旬消」とは、「地域で生産された旬な食材を、旬な時期に消費する」という意味です。旬の食材は、味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。また産地が近い食材は、誰が、どのように栽培したのかがわかります。さらに、食材を長持ちさせるようなことが不要なので、新鮮で安全です。今回は、なにわ特産品の旬を紹介します。



なにわ特産品（21品目）

～大阪府内でまとまった生産量があり、独自の栽培技術で生産されている農作物です～

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大阪みつば(9~5月)			大阪ねぎ(7~3月) 現在の難波周辺で栽培されていた難波ねぎが京都の九条ねぎの原種ともいわれている								
泉州水なす(4~9月) 皮が柔らかく水分をたっぷり含んだジューシーななす、卵形をしている				大阪みつば(9~5月) 泉州地域を中心に水耕栽培されており、お吸い物やおひたし、すき焼きに利用されることが多い							
大阪なす(4~8月) 南河内地域が主産地で、色鮮やかな中長のなすである				大阪きゅうり(9~11月) 色鮮やかで歯ざわりが良い							
 泉州たまねぎ(5~6月) 泉州は日本のたまねぎ栽培の発祥地といわれている	 紅ずいき(7~8月) さといもの葉柄、泉州地域を中心として栽培されている	 泉州さといも(9~10月) 丸い泉州さといもは「月見芋」と呼ばれ親しまれている		 能勢ぐり(9月下旬~10月初旬) 高級菓子のマロングラッセにも用いられる甘味が強い優良な品種である		 泉州キャベツ(12~3月) 大阪の代表的な味「お好み焼き」に欠かせない材料である					
大阪ふき(3~5月) 春の香りと苦みを楽しむ数少ない日本原産の野菜である	 大阪えだまめ(7~8月) えだまめは鮮度が命、食べるなら新鮮な地元産が一番	 能勢ぐり(9月下旬~10月初旬) 高級菓子のマロングラッセにも用いられる甘味が強い優良な品種である		 えびいも(10月) 生産量が少なく、最高級のさといもと言われている		 大阪市内で100年以前から栽培され、大阪の農業と食文化を支えてきた歴史、伝統をもつ野菜として「大阪市なにわの伝統野菜」があります。現在9品目【天王寺 蕎、田辺大根、金時人参、大阪しろな、毛馬胡瓜、玉造黒門越瓜、勝間南京、難波葱、源ハもの(芽紫蘇)】が認証されており、販売しているお店もあります。					 若ごぼう(3~4月) 八尾市を中心に栽培されている
 大阪たけのこ(4~5月初旬) 泉州地域の山間部で生産が盛んである	 大阪ぶどう(5月~8月) 温暖な気候と独特の土質により、他産地よりも甘いと評判である			 大阪もも(7~8月) 岸和田市と河内長野市に産地がある	 大阪いちじく(8~9月) 大阪では明治以前より栽培されていた	 大阪みかん(10~12月) 泉州や南河内の丘陵部では、温州みかんの生産が盛んである					

参考:JA 大阪中央会 HP より