



ちよこつと食通信 特別版

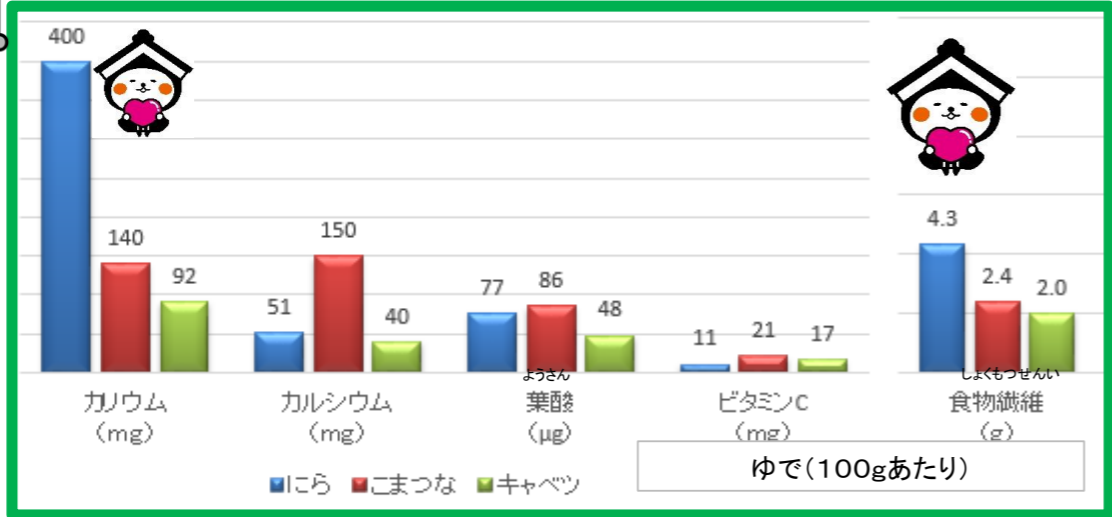
栃木市のホームページにちよこつと食通信を載せています。チェックしてみてください。
<http://www.city.tochigi.lg.jp/>

とち介ランチには、栃木市で作られた農畜産物が使われています。今回のちよこつと食通信[特別版]では、その中のにらについてお伝えします。

- 今回の「とち介ランチ」は・・・
- ごはん（栃木市産のコシヒカリ米）
 - ソースカツ（栃木市産の豚肉使用）
 - ほうれん草ともやしのごま和え（栃木県産のほうれん草と栃木市産のもやし使用）
 - にらとゆばのみそ汁（栃木市産のにら、栃木県産のゆば使用）
 - 牛乳（栃木県産） ○とち介味付けのり（とち介スペシャルパッケージ仕様）



★ にらの栄養について ★



市販されているにらは、一束が約100gです。ゆでると、さらに小さくなります。1日にとりたい緑黄色野菜（色の濃い野菜）の目標は100gですが、ちょうど同じ量ですね。

にらは、こまつなやキャベツと比較すると、カリウム、食物繊維が豊富に含まれていることがわかります。これらの栄養素は、私たちの体にどんな良いことがあるのでしょうか。

【カリウム】体の中の塩分や水分のバランスを整え、血圧を調整してくれます。

【食物繊維】腸の中を、お掃除してくれます。また、善玉菌のえさとなり、腸内の環境を整えます。

にらは、チャーハンやスープに入れたり、餃子に入れたり・・・様々な料理に登場しますね。今月のとち介ランチは、みそ汁の中ににらが入っています。皆さんは、どんな「にら料理」が好きですか？美味しく食べて健康になるお手伝いをしてくれるにらを、ぜひ様々な料理に取り入れてみてください。

「にら」ってどうやってできるの？



3月 種まき
 上の写真のような穴がたくさん開いたポットに、土を入れて、にらの種を蒔きます。



5月 定植準備
 3月から育てた種が約2か月で20cmほどに成長します。成長したら、機械で定植します。



定植・栽培
 機械を使って、3本ずつ定植します。その後、約7か月かけて栽培します。

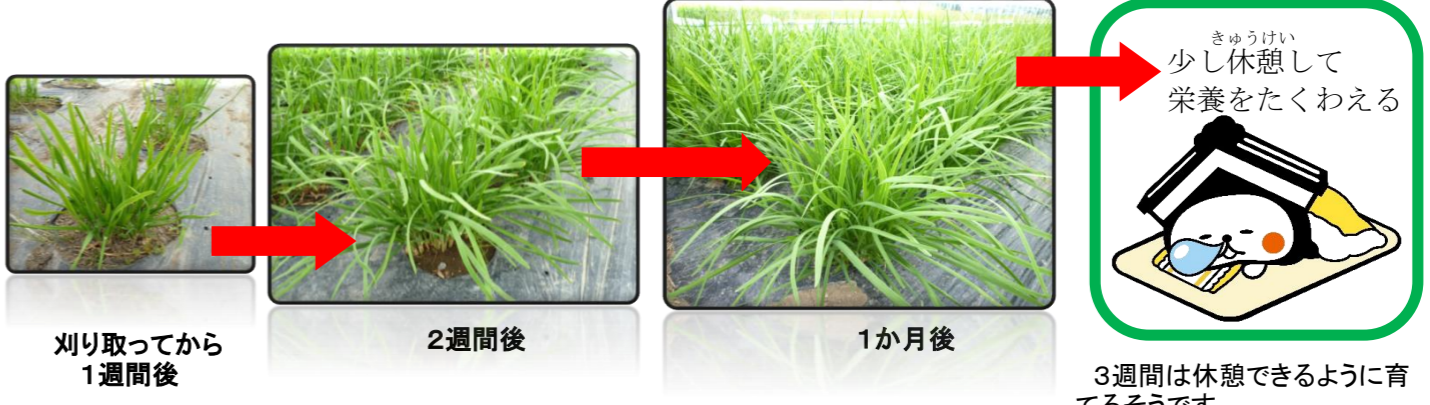


1月前後 収穫・出荷
 にらは1番最初に育ったものは、収穫せずに刈り取り、2番目に成長したのから収穫・出荷します。生産者の方によっては、1年目は収穫せずに置いておき、2年目から収穫・出荷する方もいらっしゃいます。



2番目に成長したのから収穫・出荷

あれっ！「にら」って、何度も生えてくるの？



にらは一度刈っても同じ株から何度も生えてくる生命力の高い作物です。また、生えてくるスピードも速く、刈り取ったあと約1か月あれば収穫できる大きさに成長します。農家の方は、にらの特徴を利用し、定期的に出荷することができるようにしています。そのため、ハウスをいくつか準備し、6週間ごとにそれぞれのハウス内のにらを刈り取っているそうです。

