

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

Vol.55 今月の食材 神在ねぎ

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、いろいろな情報をお届けします。

今月の担当 健康増進課 ☎21-6976

出雲市の冬の特産野菜として栽培されている「神在ねぎ」は、旧暦の「神在月」頃から出荷されるため、「神在ねぎ」と名づけられています。

神在ねぎは根深ねぎの一種で、群馬県の下仁田ねぎと神奈川県かみありの湘南ねぎを交配してできた「あじばわー」という品種です。太く長く甘味が強いことが特徴です。

神在ねぎには独特の匂いのもとであるアリシンが豊富に含まれます。アリシンは血行を良くし、乳酸を分解する作用や、ビタミンB1の吸収を高める作用があるので、肩こりや疲労回復に効果があるといわれています。また、カロテン・ビタミンCが含まれており、風邪の予防にも効果を発揮します。

鍋ものや、すき焼き、汁もの、炒めものなどいろいろな料理でその味を楽しむことができます。たまねぎのかわりにカレーに入れるのもおススメです。

寒い冬を迎えると甘味・旨みを蓄えて、ますます美味しくなります。年末から2月末ごろまで店頭に並びますので、ぜひご賞味ください!

神在ねぎの豚肉ロール

【材料】4人分

豚肉ロール薄切り	8枚	A	しょうゆ	大さじ2
神在ねぎ	1本		酒	大さじ2
小麦粉	少々		みりん	大さじ2
油	大さじ1			

【作り方】

- ①神在ねぎを豚肉の幅に合わせて切る(大きい場合は太さを半分にする)。
- ②白い部分と緑の部分をセットにして豚肉で巻き、薄く小麦粉をふりかける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④豚肉全体に焼き色がついたら一旦取り出し、フライパンの油を拭き取る。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立て、豚肉を入れてからませる。
- ⑥斜めに切っていただく。

1人分の栄養価:エネルギー 234kcal、塩分量 1.4g



子どもたちが明るく元気に育つを見ると、未来に希望を感じます。毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人も「えがおになあれ」...そんな願いを込めて、このコーナーを設けました。(出雲市要保護児童対策地域協議会)



▲参加者みんなで食事を楽しんでいる様子

「子ども食堂」をご存知ですか

出雲市に「子ども食堂」がいくつあるかご存知でしょうか。

子ども食堂とは、子どもや保護者、地域住民に対して、無料または低額で食事を提供する取組で、平成24年頃に東京都で始まったといわれています。

令和5年10月時点で、市内に24か所の子ども食堂があり、月1~2回程度、居場所作りや地域交流の促進、食品ロスの削減などを目的として行われています。

出雲市では、この取組を支援するため、市内で子ども食堂を実施する団体に対し、その運営費及び開設経費等の一部を補助する「出雲市子ども食堂支援事業補助金」を設けています。

令和4年度に始まったばかりの補助金ですが、初年度は8団体、今年度は(11月末時点で)12団体から申込みをいただいております。子ども食堂の取組が盛んになってきています。

ぜひお近くの子どもの食堂を利用してみてください。

(執筆:出雲市 福祉推進課)



※子ども食堂については、「しまね子ども食堂ネットワーク」のホームページをご覧ください。



▲子ども食堂のボランティアの皆さま

おたずね/子ども政策課 ☎21-6604 FAX 21-6413 メール soudan@city.izumo.shimane.jp