

# 食育だより 2月号

2月4日は立春です！ 立春には春の文字が入っていますので暖かい日を思い浮かべてしまいそうですが、立春前日の節分は寒さのピークと言われています。  
もう少し、寒い日が続きますので、しっかりと食べて寒さに負けないようにしましょう！



## 今月のテーマ：「八尾の野菜について …地産地消」



大阪は古くから「天下の台所」や「食い倒れの町」などのイメージがあると思います。それは肥えた土壌と、農家さんたちの情熱で多くの「なにわの伝統野菜」が生産されてきたからなのではないでしょうか。

「なにわの伝統野菜」は現在 18 品目（大阪しろ菜<sup>けま</sup>、毛馬きゅうり<sup>たまつくりくろもんしろり</sup>、玉造黒門越瓜<sup>はっとり</sup>、<sup>しろり</sup>越瓜、<sup>こつまんきん</sup>勝間南瓜、<sup>てんのうじかぶら</sup>天王寺蕪、<sup>たかやまな</sup>高山真菜、<sup>たなべだいこん</sup>田辺大根、<sup>もりぐちだいこん</sup>守口大根、<sup>とりかいなす</sup>鳥飼茄子、<sup>きんときにんじん</sup>金時人参、<sup>すいた</sup>吹田<sup>くわい</sup>慈姑、<sup>みしまうど</sup>三島独活、<sup>たかやまこぼろ</sup>高山牛蒡、<sup>せんしゅう</sup>泉州たまねぎ、<sup>めじそ</sup>芽紫蘇、<sup>うすいえんどう</sup>碓井豌豆、難波ねぎ）があります。大阪独自の品目で 100 年以上前から府内で栽培されていることが条件となっています。大阪しろ菜は江戸時代から大阪市北区天満、天満橋付近で盛んに栽培されていたことから「天満菜」また天満が大阪にあることから「大阪しろ菜」と呼ばれるようになりました。八尾市では龍華、志紀、曙川周辺で生産が盛んに行われていますので、2月から5月ごろには八尾市内の直売所などで新鮮なものが手に入ります。

### 「しろ菜のゆかり和え」

【材料】 4 人分

しろ菜 200g (1束)  
にんじん 20g  
ゆかりふりかけ 2g



- ① しろ菜は2cm程の大きさに切ります。
- ② にんじんは千切りにしておきます。
- ③ しろ菜とにんじんを湯がいて冷まし、水気を切っておきます。
- ④ ゆかりふりかけで和えます。ゆかりは塩分があるので分量には気を付けましょう。



しろ菜は一年を通して栽培されておりますが、霜の降りる晩秋から初春に掛けては葉柄に厚みが出て柔らかく甘味も増してきますので、ハクサイと同じように冬から春に掛けて美味しく頂ける野菜です。

〈1 人分 9kcal〉

