

# とちぎの旬だより NO.10

とちぎの旬彩店のみなさんに、とちぎの旬情報をお伝えします。

今回は、2つのこだわり農産物をご紹介します。

※時期によってお取扱いのない場合がありますので、詳細はお問い合わせ先へご確認ください。

## 1. 里芋

秋から冬が旬の里芋は、煮てよし、揚げてよし、炒めてよし、ねっとりとした食感が魅力で、口に含んだ時に大地の香りが残り、自然の恵みであることを思い出させてくれます。「おふくろの味」の代表的食材で、親芋から小芋、孫芋がどんどんできることから子孫繁栄の縁起物ともされています。

上都賀地区は、県内一の里芋の産地で、約24ha作付けされています。9月から収穫・貯蔵し、翌年4月まで順次出荷されます。

主成分はでんぷん質で、カリウムや食物繊維を多く含み、独特の「ぬめり」には、血圧やコレステロールを下げる効果や、消化を促進する成分を含んでいます。

里芋で旬の食卓を演出しましょう。

お問い合わせ先: JAかみつが  
南部営農経済センター 園芸特産グループ  
TEL 0289-75-3821

主な出荷時期: 9月~4月

主な取扱市場: 全農青果神奈川センター  
川崎中央青果・他



## 2. 小山産なたね油(ノーマルオイル・ヴァージンオイル)

市内の生産農家が丹精込めて育てた小山産キザキノナタネを100%使用して作った、100%小山産なたね油です。特にヴァージンオイルは市内の施設で1本1本手作業で丁寧に搾油しています。植物由来の油なのでコレステロールはゼロ！環境にもからだにもやさしい油です。

ノーマルオイルは炒め物や揚げ物、スープの香りづけ等におすすめです。揚げ物に使用するときれいな黄色に揚げ上がりますが、ご使用の際はサラダ油を半分以上混ぜてください。

ヴァージンオイルは、ドレッシングなど、生野菜やサラダ等におすすめです。おすすめレシピ付きで販売しておりますので、ぜひ下記店舗でお求めください。

### 【取扱店舗】

道の駅思川・まちの駅思季彩

よつ葉生協・とちまるショップ

【道の駅思川・まちの駅思季彩は郵送可(送料実費)】



出荷時期:通年

お問い合わせ先 おやま菜の花・

バイオプロジェクト推進協議会

TEL 0285-22-9252

FAX 0285-22-9256

【発信元】一般社団法人 とちぎ農産物マーケティング協会

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町12-11【TEL】028-626-2150 【FAX】028-643-7853

【Eメール】admin@tochigipower.com 【ホームページ】<http://www.tochigipower.com/>