

大地の恵みに今日も感謝
古河で採れる夏野菜たち

市内では、長ナスや「惚ろにがうり」をはじめとした夏野菜の出荷が最盛期を迎えています。色鮮やかで、みずみずしく、栄養豊富な夏野菜の効用や、おいしい食べ方を知って暑い夏を乗り切りましょう。



古河で採れる
夏野菜たち

Locally grown vegetables



キュウリ
主に古河地区で栽培。
水分とカリウムが多く、
夏バテ予防に効果あり



長ナス
主に総和地区で栽培。
ナスニンが眼精疲労回復
に効果あり



トマト
市内全域で栽培。
リコピンの持つ抗酸化作用
で免疫力アップ



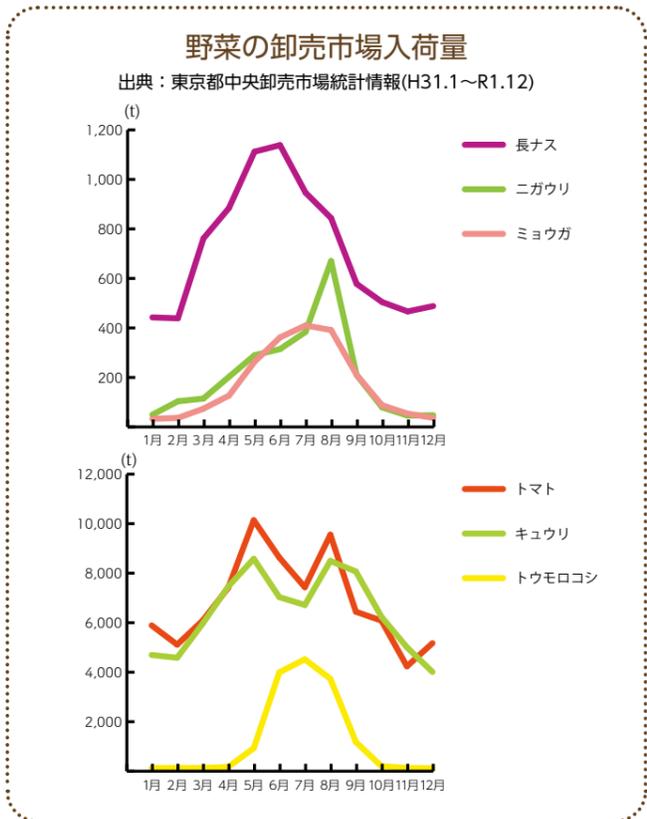
ニガウリ
主に三和地区で栽培。
ビタミンCが豊富で疲労
回復に効果あり



トウモロコシ
市内全域で栽培。
ビタミンB群が夏バテ
予防に効果あり



ミョウガ
市内全域で栽培。
α-ピネンに食欲増進を
促す効果あり



夏 野菜と聞いて、どんな野菜を思い浮かべますか？ トマトやキュウリ、トウモロコシ、ナスなど、どの野菜も彩り鮮やかなものばかりです。

太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分やカリウム、ビタミンなどが多く含まれているので、体にもった熱を下げる、汗と一緒に出てしまったミネラルを補う効果があります。また、旬の野菜はおいしいのはもちろん、含まれる栄養素の量も大幅に増えます。

私たちの体にとってうれしい効果がたくさん詰まった夏野菜。総和地区の長ナスや茨城県青果物銘柄産地指定を受けている「惚ろにがうり」は県内でも屈指の出荷量を誇っています。そのほかにも、トマトやキュウリなどが市内で栽培されています。

私たちのまちで栽培される夏野菜の効用やおいしい食べ方を知り、元気いっぱい暑い夏を乗り切りましょう。

