

古河で採れる *Locally grown winter vegetables*

# 冬野菜たち



産出額県内 **3位**

ハクサイ

冬野菜の代表格。鍋料理や炒め物など、料理のレパートリーが豊富



産出額県内 **1位**

キャベツ

冬野菜の代表格。豊富な食物繊維やビタミンC・Kが特徴



産出額県内 **1位**

ブロッコリー

ビタミンC・E・Kのほか、葉酸が多く含まれている



産出額県内 **5位**

ニンジン

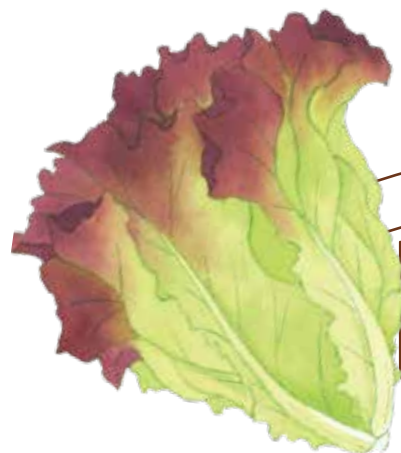
免疫力を高めるβカロテンや高血圧予防に役立つカリウムが豊富



全国**トップクラス**

ロマネスコ

強い甘味と食感の良さが特徴。βカロテンやビタミンCが豊富



産出額県内 **3位**

サニーレタス

玉レタスよりも栄養価が高い。赤紫色の葉先が料理に彩りをプラス

出典：H30市町村別農業産出額(推計)データベース



ハクサイなどを栽培する夏目剛さん

## 大地の恵みに今日も感謝

古河で採れる冬野菜たち

市では、ハクサイやキャベツ、サニーレタスをはじめとする冬野菜の出荷が最盛期を迎えています。さまざまな料理に活用できる地元の冬野菜をたくさん食べて、健康に過ごしましょう。

**冬**

に旬を迎える野菜は、どれも甘くておいしいと感じませんか？ これは、寒さで凍ることがないよう、野菜が自らの細胞に糖を蓄えることで甘みが増すためです。また、温かい鍋料理や煮物として調理すると、血行を良くして体を温め、免疫力アップや冷え性改善につながることができます。

市内の至る所で栽培されているハクサイやキャベツの生産量は、県内でもトップクラスです。そのほか、サニーレタスが茨城県青果物銘柄産地指定を受けるなど、古河市の野菜は、多くの市場関係者から高い評価を受けています。この生産量や評価を支えているのは、農産物を安定して全国に出荷できるよう、凍える寒さの中でも野菜を栽培する農家の皆さんの存在です。

今回は、生産者の思いからおいしく食べられる調理方法まで、その魅力を紹介します。冬野菜をたくさん食べて免疫力を高め、ウィルスに負けない体を作りましょう。

agriculture