



ぱくぱく



2023. 5. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.197

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



今月のテーマ「地元の特産を知ろう」



皆さんの住んでいる地域には、それぞれ色々な特産物があります。「特産物」とは、その地域で特に多く作られたり、収穫されたりするもので、その地域を代表し、その土地柄や気候を生かしたもののことを言います。碧南市の代表的な特産物は、にんじんです。地元の特産を知り、地元と食べ物の関わりを深めていきましょう！



碧南市を代表する特産物



◎人参・・・碧南市で採れる人参は色鮮やかで形も良く、甘みも強いと評判の食材です。「へきなん美人」という碧南独自のブランドもあり、人参は碧南の美味しい特産物のひとつとされています。

◎玉ねぎ・・・海沿いの砂地で育った碧南の玉ねぎは、みずみずしく辛みが少ないのが特徴です。玉ねぎを保存する時は、栄養が逃げないようにネットに入れて、風通しの良い場所に吊るしておきましょう。

◎白醤油・・・全国生産の50%を占める碧南の白醤油は、普段使う醤油とは違い、主原料は小麦で、色はみりんのように淡く、少し塩味が強いのが特徴です。煮物やお吸い物によく合います。

◎しらす・・・大浜漁港で水揚げされた新鮮なしらすは、その日のうちに色々なものに加工されます。しらすには、カルシウムがたくさん含まれているので、骨を丈夫にするのにピッタリの食材です。

★近隣の高浜市では鶏卵、西尾市では緑茶、安城市ではイチジク、半田市では酢と、その地域によっても様々です。地元の食材を知ることは、その地域を知ることにつながります。地元の食材を大切にしていけるといいですね！



おすすめレシピ



『へきなん人参ごはん』



材料 《 4人分 》

- ・米 3合
- ・だし汁 1カップ
- ・醤油 大3
- ・砂糖 大2

- ・人参 1本
- ・干しいたけ 2枚
- ・こんにゃく 1/3枚
- ・油揚げ 2枚
- ・かまぼこ 1/2枚

《作り方》

- ①お米は洗って炊いておく。
- ②干しいたけは水につけてもどす。
- ③人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、かまぼこを千切りにし、だし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ④醤油と砂糖で味付けし、炊けたご飯に混ぜたら出来上がり！



5月5日はこどもの日です



「こどもの日」と言えば、こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅を食べたりすると思いますが、なぜこどもの日に柏餅を食べるかご存知ですか？柏の葉は、新芽が出るまで落ちないことから、「家系が絶えない」と縁起物として扱われてきた、日本独自の風習です。柏の葉には、こういった子孫繁栄の意味がこめられているのです。