



ユリアへきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

2026. 7. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.235

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「地元の特産について」

★碧南市の特産品★

★人参



碧南の有名な特産物といえば、「へきなん美人」です。へきなん美人は、色が鮮やかなオレンジ色で、形が整っていて美味しいと、ネーミング通りの人参です。人参独特の臭みがなく、甘みが強いので生食にも向いています。

★玉ねぎ



碧南市は、玉ねぎの生産が東海地方 No1 なんです。海の近くで栽培されている玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。

★みりん



碧南市は、日本有数のみりんの産地でもあります。みりんには、照りつやを出したり、こく、旨味を引き出すなどの、砂糖にはない、上品でまろやかな甘さが特徴です。

◎他にも愛知県には、たくさんの特産物があります。高浜市では鶏卵、西尾市では抹茶、岡崎市では八丁味噌、安城市ではイチジクなど、その地域におよび様々です。地元の特産を知ることは、その地域を知ることに繋がります。



おすすめレシピ

『肉じゃが』



材料 《 4人分 》

- ・豚肉 100g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃが芋 2個
- ・しらたき 20g
- ・さやえんどう 10g

- ・しょうゆ 大4
 - ・砂糖 大2
 - ・みりん 大1
 - ・だし汁 適量
- } A

《作り方》

- ①人参、玉ねぎ、じゃが芋は角切り、豚肉は一口大に切る。
- ②さやえんどうは筋をとって、斜めに切っておく。しらたきは5cm位に切り下茹でしておく。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒めてから、人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④だしを食材が浸るくらいまで入れ煮る。
- ⑤全体に火が通ったらじゃが芋を入れてさらに煮る。
- ⑥しらたきを加え、Aで味を調え、さやえんどうをのせたら出来上がり！

※特産品である、人参、玉ねぎ、みりんを使って作ってみてはいかがでしょう～

