ペロリ!

第6号

暑^{あつ}かった夏^{なつ}も終^おわりが近^{ちか}づき、過^すごしや^ひやすい日^ひが増^ふえてきました。これ^{あき}から秋^{あき}にかけて、様^{さま}々な^{さま}作^{さく}物^{もつ}が旬^{しゅん}を迎^{むか}えます。暑^{あつ}さで食^{しょく}欲^{よく}がな^なかったとい^ひう人^{ひと}も、旬^{しゅん}の食^{しょく}材^{ざい}を食^たべて『食^{しょく}欲^{よく}の秋^{あき}』を満^{まん}喫^{きつ}できると良^よいですね。

えべつ しょくざい し 江別の食材を知ろう

江別市^{えべつし}では、いろい^{しゅるい}ろな種^{やさい}類^{せいざん}の野^な菜^{きゅうしょく}を生^な産^くしていま^なす。中^なでも、給^{きゅうしょく}食^くに使用^{しよう}しているい^{やさい}くつ^{ちゅうもく}かの野^な菜^くにつ^ちい^めて注^{ちゅう}目^{もく}していき^ます。

ブロッコリー

野^{やさい}菜^{おお}を多^{せいざん}く生^{せい}産^{ざん}している北^{ほっかい}海^{どう}の中^{なか}でも最^も多^{おお}くブ^ろッ^こリ^ーを生^{せい}産^{ざん}しているのが江^え別^{べつ}市^しです。ビ^えタ^{べつ}ミ^しン^し C^しが多^{おお}く含^{ふく}まれるので、風^か邪^ぜの予^よ防^{ぼう}に役^{やく}立^だちま^すす。

にんじん

色^{いろ}がきれいなこ^{えい}と^{よう}や、栄^{えい}養^{よう}が豊^{ほう}富^ふなこ^きと^くら、給^{きゅう}食^{しょく}ではほ^まぼ毎^{まい}日^{にち}使^し用^ししていま^すす。ビ^えタ^{べつ}ミ^しン^し A^しが多^{おお}く含^{ふく}まれるので、目^めや粘^{ねん}膜^{まく}の健^{けん}康^{こう}を守^{まも}りま^すす。

たまねぎ

様^{さま}々^ざな料^{りょう}理^りに合^あう食^{しょく}材^{ざい}で、今^{きょう}日^{じつ}のみ^しそ汁^{じゆ}には、116 kgのたま^{たま}ね^ねぎ^ぎを使^し用^{よう}しま^した。自^じに^じみ^みる原^{げん}因^{いん}の「硫^{りゅう}化^かア^あリ^るル」には、血^{けつ}液^{えき}をサ^さラ^らサ^らにするは^はた^たら働^{はたら}き^があ^あり^ます。

あき みかく たの 秋の味覚を楽しみましょう

秋^{あき}は、日^に本^{ほん}人^{じん}の食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}に欠^かかせない米^{こめ}が収^{しゅう}穫^{かく}される季^き節^{せつ}です。また、か^かき^きや^やり^りん^んご^ごな^など^どの果^{くだ}物^{もの}が実^みり、ぎ^ぎん^んな^なん^んや^やくり^りなど、様^{さま}々^ざな秋^{あき}の味^み覚^{かく}を楽^{たの}し^しむこ^ことが^ができ^きます。

こめ 米

新^{しん}米^{まい}の季^き節^{せつ}。新^{しん}米^{まい}は香^かり^りがよ^よく、や^やわ^わら^らか^かくて独^{どく}特^{とく}のう^{たの}ま^まみ^みが楽^{たの}し^しめ^めま^すす。

さんま

秋^{あき}の字^じが^がつ^つく「秋^{あき}刀^{たい}魚^{ぎょう}」は秋^{あき}を代^{だい}表^{ひょう}す^する魚^{ぎょ}。脂^{あぶら}が^がの^のつ^つてお^おい^いし^しい^い時^じ季^きです。