

なかなか手に入らない?!
地元産まぼろし食材に注目!
からすだいこん

出荷時期：9月中旬～7月



皮は黒!
中は真っ白な大根!

那須烏山市の地名と、見た目が黒い特徴にちなんで、「からすだいこん」と名付けられました。皮の部分がピリッと辛く、きめが細かく締まった肉質が特徴です。生で食べると辛味がありますが、火を通すとホクホクしてぐっと甘みが広がります。

- 黒い皮を活かして皮ごとスライス、水にさらしてサラダに。
- 辛味を活かして大根おろしに。
- 煮くずれしないのも特徴で、煮たり焼いたりするのもオススメ!

からすだいこんとヤシオマスの和風カルパッチョ

材料(2人分)

- からすだいこん……中1本
- サニーレタス……2～3枚
- あさつき……3～4本
- ヤシオマス……40g
- マヨネーズ……大さじ2
- ごま油……小さじ1
- 塩……適量



- からすだいこんは、薄くスライスして塩でもんでおき、数分間、水にさらしてしぼる。
- サニーレタスを細かくきざんで皿に盛り、その上からすだいこんをのせる。
- ヤシオマスを細かくカットし、小口切りにしたあさつきとマヨネーズ・ごま油を加えてまぜ、からすからす大根にのせる。
- 食べるときに、全体を、混ぜ合わせる。

ポイント：ヤシオマスのかわりにサーモンやお好きなお刺身、シーチキンなどでもおいしく食べられます。

※情報提供：那須南農業協同組合営農部園芸課

地元食材の「からすだいこん」。
実は、高級レストランで使われている食材です。
出荷先が特定されており、出荷量も少ないため、
手に入れるのが困難なまぼろしの地元食材!
一度は食べてみたいですね♪

【からすだいこん入手方法に関する問合せ先】
那須南農業協同組合営農部園芸課
TEL: 0287-96-6170



地元野菜はこのほかにたくさん! 直売所等には、季節の旬の野菜・果物がたくさん並んでいます。
栄養たっぷり旬の食材を食卓へ♪♪

放射線情報! 栃木県内産食材の安全を確認するには??

栃木県ホームページでは農産物をはじめ、水道水・土壌・野生植物等、県内における放射線情報が掲載されています!
東日本大震災に関する総合情報 → → → <http://www.pref.tochigi.lg.jp/kinkyu/jishin.html>

食育月間・食育の日を知っていますか?

- 毎年6月は全国で「食育月間」
- 毎月19日は「食育の日」
- 毎年10月は「とちぎ食育月間」
- 10月の第3日曜日は「家族で食育の日」



食育って何をすればいいの?
食事の時間は、学ぶことがたくさん!
まずは、家族そろって楽しく食事することから始めましょう。

情報誌の問合せ先

那須烏山市農政課 TEL.0287-83-1231

健康福祉課 TEL.0287-88-7115

第2弾! なすからすやま市食育情報誌

那須烏山市食育推進プロジェクト委員会
平成24年 3月発行

広げよう 食育 3つのWa!



H23.11.23
こども館まつり

H23.11.6
健康福祉まつり

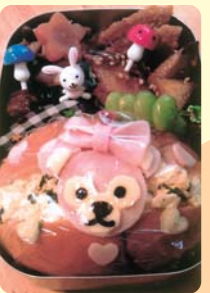
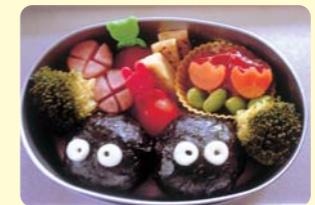


平成23年度、食育推進プロジェクト委員会では...

お子さんのために作るキャラ弁を募集しました!!

小学生未満のお子さんを子育て中の方対象にキャラ弁募集を行いました。応募条件は地元産の野菜(自分の家で作っている野菜・直売所等の市内産のもの)を2種類以上使用すること。こども館まつりで人気投票をおこないました。

人気ナンバー1
作品はこれ!



作品名
「おやさいニッコリ♡
たまともべんとう☆」
調理時間 120分
使った地元野菜
じゃがいも、コシヒカリ、
人参、枝豆、2色トマト、
レタス
製作者 石田 紀子さん

