

やしおの八つの野菜

みなさんは、「やしおの八つの野菜」を知っていますか？

「やしおの八つの野菜」は、平成20年に八潮の「八」に

ちなんで特産品紹介を兼ねて、当時の生産量などをもとに定められたものです。



こまつな



昭和30年代から栽培され、現在では市の主要野菜となっています。カルシウムや鉄分を多く含んでいます。

枝豆



八潮市内で広く栽培されています。ビタミンA・B1・Cを多く含みます。他の野菜に比べて、たんぱく質を多く含んでいます。

ねぎ



八潮市内では、中川堤外地の土壌が適し、潮止晩ねぎとして、一大産地となっていました。

ほうれんそう



軟弱野菜といわれる経時変化が激しい野菜のひとつです。β-カロテンやビタミンCを多く含んでいます。

トマト



トマトにはうま味成分のグルタミン酸が含まれています。また、カロテンやビタミンC、リコピンを多く含んでいます。

ナス



昭和30年代頃から、盛んに栽培されています。皮の色素のナスニンは、血中コレステロールに働くとされています。

山東菜



白菜の変種野菜です。八潮市内では漬菜とも呼ばれています。漬物にするとおいしいと言われています。

天王寺かぶ(天かぶ)



丸大根に似た、大型のかぶです。八潮市では、昭和40年代後半から大原地区を中心に栽培されていました。

ちさんちしょう 地産地消について



地域で生産された食材(地場産物)をその地域で消費することを地産

地消といいます。遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境

への負担も減らすことができます。地域の食材を活用することで地域の

伝統ある食文化の継承にもつながります。八潮市では、地場産物を紹介

する「やしお枝豆ヌーヴォー祭」や「八潮市農業祭」、「はぴベジ博」などの

イベントを開催しています。八潮市で生産された食材は、直売所などで

買うことができます。給食にも、八潮市内や八潮市近隣で生産された食

材を使用しています。使われている

食材は、献立表やワンポイントアド

バイスをチェックしてみましょう！！



ひと おうちのひと

料理に挑戦してみましょう！



えだまめ 枝豆こんぶごはん

材料 (1人分)

ごはん	120g
枝豆(さや付き)	20g
	(15粒程度)
塩こんぶ	2g
桜えび	1g
ごま	1g

作り方

- ① ご飯を炊いておきます。
- ② 枝豆を茹でて、さやから豆を取り出します。
- ③ ①のご飯に②の枝豆と塩こんぶ、桜えび、ごまを混ぜ合わせます。

こまつな 小松菜とトマトのサラダ

材料 (1人分)

小松菜	80g
トマト	40g
しらす	2.5g
① ぼん酢しょうゆ	大さじ1
② ごま油	大さじ2分の1

作り方

- ① 小松菜を洗い、半分に切ります。皿にのせて、ラップをかけ、電子レンジで加熱します。(600Wで約2分)
- ② ①をボウルに入れ、水で冷やし、粗熱を取り、みじん切りにします。
- ③ 小松菜とトマトを一口大に切り、しらすと合えます。
- ④ ②の調味料を合わせ、③にかけます。