

## 地産地消 みやぎの野菜カレンダー

- 宮城県は東北の中でも、穏やかな気候と肥沃な土壌に恵まれ、春夏秋冬を通じて多彩な野菜がつくられます。
- 在来野菜をはじめ、希少性の高い「みょうがたけ」や、終わり初物と称される「そらまめ」など宮城ブランドの野菜が魅力です。

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ちぢみほうれんそう	←→											←→
つぼみ菜	←→											←→
ブントレッタ	←→											←→
曲がりねぎ	←→											←→
はくさい	←→											←→
仙台雪菜	←→											←→
せり	←→											←→
ふき			←→									
みょうがたけ				←→								
そらまめ					←→							
とうもろこし						←→						
にら			←→									
なす				←→								
えだまめ					←→							
さといも										←→		
キャベツ				←→							←→	
だいこん				←→							←→	

## クイズ みやぎの野菜

みやぎの郷土には、長い年月の中で大切に守られてきた野菜がたくさんあります。写真にあう野菜の名前を右の選択肢から選んでみましょう！



### 1 仙台白菜

ほかの白菜では味わえない柔らかさと甘さが魅力で、内側はお鍋、芯の部分はサラダ、青い部分は炒め物や汁物など部位によって料理を楽しめる宮城を代表する冬の野菜です。



### 2 曲がりねぎ

「やとい」とよばれる独特の栽培方法でつくられる曲がりねぎは、その柔らかさと甘さから根強い人気があります。加熱することで甘みとコクがまし、さらにおいしくなります。



### 3 仙台雪菜

字のごとく雪の季節に育つ野菜で、寒さに耐えてふっくらとした甘みとほろ苦さのバランスは絶妙です。若い葉はおひたしや煮びたしに、成長した葉は漬け物や炒め物に最適です。



### 4 せり

シャキシャキとした歯ざわりと初々しい苦みが特徴です。昔から雑煮の具材として親しまれているほか、最近では根っこ部分も丸ごと食べる「せり鍋」が人気です。



### 5 みょうがたけ

茎の部分に日を当てず、稲わらの「室(むろ)」を使って軟白栽培したみょうがたけは、シャキシャキとした食感が心地よくみずみずしい。美しい紅色は長年受け継がれた栽培技術のたまものです。

解答欄  A  B  C  D  E

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697

【2】=E 【3】=D 【1】=C 【4】=B 【5】=A ※景の著作権



みやぎの食育