

# 小田原いちばやさい情報便

小田原いちばやさい認定委員会



小田原いちばやさい  
認定シール

- ◎ 小田原いちばやさいってどんなもの??
- ① 小田原市、又は小田原近郊で生産、小田原青果市場に出荷された認定シールの貼ってある野菜のこと♪
- ◎ 小田原いちばやさいの特徴は??
- ① 安心・安全を第一に選び、生産者が作成した『生産履歴書』のある野菜のことだよ♪
- ◎ この認定シールの野菜はどこで売っているの??
- ① 小田原青果商業協同組合に加入しているお店で売ってるよ♪ポスターとのぼり旗が目印だよ♪

## ↓アンテナショップはここ

スーパーあらや（小田原市千代）・  
小田原百貨店（栢山店・寿町店・板橋店）  
イトーヨーカドー内市場野菜売り場

## 注目

毎月1日発行の『広報小田原』で、今年度4回PRするよ！

8月・10月号（発行済）は探してみてね！！

12月・2月号も掲載決定！

（裏表紙）是非チェックしてね♡

## 冬の野菜がおいしくなってきました♪



### 大根～大井・中井町産～

大根の根は単色野菜ですが、葉は緑黄色野菜に分類され栄養素も違います。葉つきの大根を手に入れた場合は捨てずにぜひ活用して！！

小田原いちばやさいの大根は、皮がきれいでみずみずしいのが特徴。皮まで使えます。

### うれしい栄養分

【葉の部分】

β-カロテン…美肌効果 夜盲症の予防改善・がん予防  
ビタミンE…生活習慣病の予防・改善 血流改善

【根の部分】

アミラーゼ…胃腸の調子を整える  
イソチオシアネート…燃焼効果 デトックス効果

### ●八百屋さんの台所●おいしい大根料理をご紹介●

#### ～豚バラ大根～

材料（4人分）

豚バラ肉	約300g
大根	2/3 本
生姜	1かけ
★水	600cc
★醤油	大さじ3
★酒	大さじ3
★みりん	大さじ2
★砂糖	大さじ2

① 豚肉・大根をお好みの大きさに切り、それぞれ下ゆでする。

※お米のとぎ汁で大根を下ゆですると柔らかくなるよ！！

② 生姜とゆでた豚肉・大根を鍋に入れ、★印の調味料を入れて中火でコトコト煮る。



### 里芋～小田原周辺～

“土垂れ”という品種の里芋で、ねっとりとしたおいしい里芋です。

どんな料理に使うの？と思う奥様も多いと思いますが、みそ汁に入れるだけでもおいしい一品になります♡

里芋は水分が多く含まれている為、他のいも類に比べカロリーが低く、ダイエットにも効果的かも。



### ●里芋の簡単おいしいお料理いろいろ

里芋のそぼろあんかけ・コロケ・マッシュサラダ・から揚げなどなど。難しいと思わず、ポテトと同じレパートリーで新しい味が発見できるよ！

### どんな栄養があるの??

特に多いのがカリウム。→むくみ防止に効果的。

独特のぬめりはガラクトンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑制すると言われています。

ムチンという物質は、漢方では常食すると肝臓・腎臓の弱りを防止すると言われています。