



6月は
食育月間です

ご存知ですか？

もりもり食べよう！！京の旬野菜

わたしたちが生きていくうえで欠かすことのできない「食」。「新鮮で美味しく」、「栄養たっぷり」、「安全で安心」なものを食べて健康にきたいものです。

京都市では、市内の新鮮な地場野菜を「旬」の時期まで待つて食べることを推奨しています。これは、自然に逆らわず育てられた地場の「旬」のものを食するのが、味、栄養価ともに優れ、健康に良いと言われているからです。

また、京都市では、古くから恵まれた土と気候で多種多様な野菜が作られ受け継がれてきており、「京野菜」として京の食文化を支える重要な食材となっています。

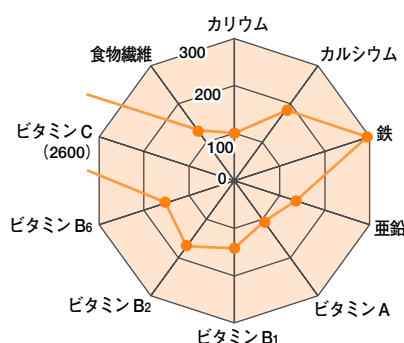
■京の旬野菜推奨事業



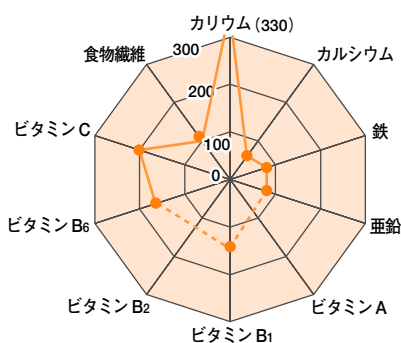
この事業は、市内の新鮮な地場野菜をその野菜の「旬」の時期を待つて食べることを推奨するものです。品目ごとに「旬」の時期を定めた「京の旬野菜」は、農業や化学肥料の使用を減らし、一定の栽培基準を満たした農家が生産したものですから、安心してお求めいただけます。

「京の旬野菜」は、認証マーク（左参照）やのぼり等を目印に、市内各地の小売店、公設小売市場、スーパーマーケットや直売所等で、四季折々の季節感とともに求めください。

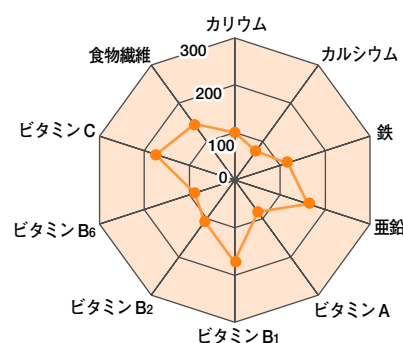
■京の旬野菜と旬以外で作られた野菜との栄養価の比較 ※旬以外を100とする



ほうれんそう



だいこん



きゅうり

ほうれんそうのビタミンCは、夏場よりも冬場の方が26倍も多く含まれています。鉄分も3倍と多いことが京都市の調査でわかっています。ほうれんそうの他にも、冬に旬を迎えるだいこんやねぎ、こまつなについても各栄養成分が夏場より豊富に含まれています。

きゅうりについても、ビタミンC、体内のエネルギー生産に深くかかわるビタミンB1、亜鉛は旬のものの方が優れています。

新京野菜「京てまり」(トマト) のレシピ

『京てまりと卵の炒め物』

【材料】 京てまり、卵、にんにく、バター、オリーブオイル、バジル (あれば)

- ① 京てまりは2～3cm角に切っておく。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、溶き卵を入れてふわっと炒めたら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒め、トマトを加えて塩コショウし、さっと炒めて卵を戻して混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛って、バジルを散らす。



「京てまり」(トマト)

(出典・参考) 京都市産業観光局農林振興室ホームページ
http://www.city.kyoto.lg.jp/sankan/soshiki/7-4-0-0-0_5.html