

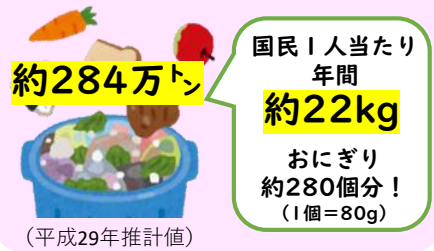
## 「自産自消」で農業をもっと楽しく。もっと身近に。

### <再生野菜と食品ロス>

再生野菜とは、普段捨ててしまうヘタや根っこ等から葉を再生させる野菜のことです。キッチンやベランダでちょっとした野菜が取れたら便利ですね。

一方、食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことを指します。日本で出る食品ロスの約半分は家庭から出ています。

### 家庭から1年間に出る食品ロス



おうち時間が増えた今、“もったいない”を意識するきっかけとして再生野菜に挑戦してみるのはいかがでしょうか。

### STEP 1 / 再生野菜に挑戦

#### 【豆苗】 ①約1週間



根元付近にある小さな葉(脇芽)を含む下側を残しておきます。植物が新たに芽を伸ばしていく部分(脇芽)の、葉に近い「脇芽①」を残す方が、成長速度は速くなります。根だけ水につけ、水は毎日変えましょう。

#### 【再生しやすい野菜】

豆苗の他にも、リーフレタス/ねぎ/三ツ葉/人参/大根 など

### STEP 2 / プランター菜園に挑戦

#### Q プランター菜園におすすめの野菜はありますか?

A 初春に始める場合は、ベビーリーフや二十日大根(ラディッシュ)等がおすすめです。



野菜用の軽い培養土は100円ショップでも購入できるので、気軽に始められます。今回はベビーリーフの育て方をご紹介します。

#### <ベビーリーフ栽培方法>

- ①土をプランターに8~9分目まで入れて、水をかけて湿らせる。
- ②種同士がくっつかないように種をまく。(すじまきが○)
- ③軽く土で覆う。再度、霧吹きで全体を湿らせる。約1ヶ月で収穫できます。

詳細は、農林水産省HPで紹介しています。



#### <発芽適温に合わせて選ぼう>

植物が芽を出すために適した温度のことを、「発芽適温」といいます。野菜の種類によって異なります。種の袋の裏面などに記載されているため、種を購入する際に確認しておきましょう。

### 教えて!

## ふくいの食育リーダー ~再生野菜で食卓を豊かに~

再生野菜の最大の魅力は、育てると愛着が湧くこと!です。

再生野菜は成長が早く、日に日に成長する野菜に生命力を感じます。毎日観察するのが楽しくなり、瑞々しいグリーンにも癒されます。お子様がいるご家庭では、苦手な野菜も毎日育てるたびに愛着が湧きつつい食べたくなるかもしれませんね。そして育った新鮮な野菜は収穫して、おいしく調理して頂きましょう! (野菜ソムリエプロ、栄養士/福岡蘭香)



### レンジで簡単!豆苗の肉巻き

#### 材料(2人分)

- ・豚バラ薄切り肉・・・10枚
- ・豆苗・・・1/2束
- ・塩こしょう・・・少々
- ・もやし・・・1/2袋
- ・酒・・・大さじ1
- ・ポン酢・・・適量

#### 作り方

- ①豆苗は収穫して洗い、水気を切る。
- ②豚肉を広げて塩こしょうし、豆苗をしっかりと巻く。
- ③耐熱皿にもやしを敷き、その上に②のをのせる。酒をふりかけラップをかける。
- ④レンジ600Wで4~5分加熱して完成!ポン酢やドレッシングで。

なる。八百グラム以上のメスが極に

る。九月〜一月に漁獲された

ランド」として出荷されてい

「越前がに極」に次ぐ「極ブ

がれい極」二〇二〇年から

歯ざわりを楽しめる。「越前

可能になった。刺身では、コ

リコリとして程よく柔らかな

歯ざわりを楽しめる。「越前

た工夫により、地元の人以外


も、刺身として味わうことが

可能になった。刺身では、コ

リコリとして程よく柔らかな

歯ざわりを楽しめる。「越前

## 福井のコレ旬 「越前がれい」



【魚種】アカガレイ 福井で獲れるアカガレイの約七割が越前がれいとして出荷される。

【ブランド化】十年ほど前からブランド化が行われている。出荷直前に「活〆(かつじめ)」という血抜き処理と「神経抜き」という魚の延髄及び中枢神経を破壊する処理が施されるようになった。そうした工夫により、地元の人以外も、刺身として味わうことが可能になった。刺身では、コリコリとして程よく柔らかな歯ざわりを楽しめる。「越前がれい極」二〇二〇年から「越前がに極」に次ぐ「極ブランド」として出荷されている。九月〜一月に漁獲された八百グラム以上のメスが極に

【漁期】九月  
翌年五月

【産地】越前  
賀、小浜の港  
町、三国、敦