



◆いいこといっぱい！地産地消◆

地産地消って何がいいの？

地産地消に取り組むことで、消費者と生産者との間に「顔の見える関係」が築かれ、それぞれに次のようなメリットが生まれます。

消費者にとって…

- ・身近な場所から新鮮な農産物を手に入れることができる。
- ・生産状況を確認でき、安心感が得られる。
- ・地域の食や農に対する関心が高まり、伝統的な食文化や生産と消費の関わりについて理解が深まる。

生産者にとって…

- ・地域の消費者ニーズをとらえた効率的な生産ができる。
- ・流通コストを削減することができる。
- ・生産者が直接販売する場合は、少量な農産物や不揃い品、規格外品も販売可能になる。

この他にも、地場産農林水産物の消費が拡大することによる地域活性化や、輸送時に発生する二酸化炭素の抑制など、様々な効果が期待されています。

買い物の際は、産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでみましょう！

農家レストランに注目！

農業の6次産業化に伴い、農家が自ら、生産した農産物や地域の食材を用いた料理を提供する「農家レストラン」への関心が高まりつつあります。新鮮な地場産の農産物を味わえるだけでなく、生産者との交流ができる場所も農家レストランの魅力です。

福井県内各地にも農家レストランがあります。みなさんもご家族、ご友人とお近くの農家レストランを訪れてみませんか？



ふくいの旬を味わおう

★きゃろふく（11月～2月）

オレンジ色と黄色の色鮮やかなニンジン。ニンジン特有の香りが少なく、サラダ等にして生でおいしく食べられます。



★谷田部ねぎ（12月～1月）

小浜市で生産されている曲がった根元が目印のねぎ。独特の甘みが特長で、食の世界遺産とも呼ばれる「味の箱舟」にも認定されています。



★越前がれい（9月～5月）

寒さが厳しくなる11月～2月頃のもの、お腹にたっぷりの子を持っていて、濃厚で深い味わいが楽しめます。



教えて！

ふくいの
食育リーダー★ 明治から繋ぐ地産地消
～体に馴染む福井食材～ ★

地産地消とは、地域で生産された食品を、その生産された地域で消費することです。

この「地産地消」という言葉ですが、40年程前から使われ始めた割と最近の言葉なんです。

しかし、地域の食べ物を地域の人達が食べるのを良いとする考え方はもっと古くからあり、明治時代に生きた福井出身の医師である石塚左玄は「身土不二」という言葉を使って、その土地の旬のものを食べる事が健康的かつ最も自然で、そこに住む人にとって一番体に優しいと説いていました。

冬の福井では、里芋や大根、きのこをはじめとした、おいしい農作物がたくさんとれますね。最近のスーパーでは福井県産の食品を集めたコーナーを作っているお店も見かけます。是非チェックしてみてください。

作ってみよう！

レンジで簡単下茹で！
味染み大根

- ①大根を1.5cm幅に切り、十字に切り込みをいれる。
- ②耐熱皿に、大根としょうゆ：酒：みりん：砂糖を1：1：1：0.5で入れ、大根が被るほどだし汁を入れる。
- ③ラップをかけ600Wで10分加熱する。（途中で一度ひっくり返す。）
- ④仕上げにごま油を回しかけると風味UP！

(ふくいの食育リーダー、五十嵐 茉莉)

いちほまれにあう
福井の郷土料理
～にしんすし～

港町である敦賀には、海路で運ばれた昆布やニシンなどの北の海の幸が、食生活の中に今も深く根付いています。「にしんすし」は、夏に仕込んで秋に食べ頃を迎え、敦賀祭はもちろん、冬場のたんぱく質が得られるごちそうとして、おせち料理としても出される郷土料理です。大根がニシンと麴の旨みを存分に吸い、熟成させることによって美味しさが増します。



一言メモ

「にしんすし」は冬だけのものではなく、なすやきゅうり、瓜など、季節の野菜を使って夏から冬まで作られます。

【画像提供元】仁愛大学 佐藤真実氏
【出典】農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/nishin_sushi_fu_kui.html