毎月 19 日は食育の日

食育ミニ情報

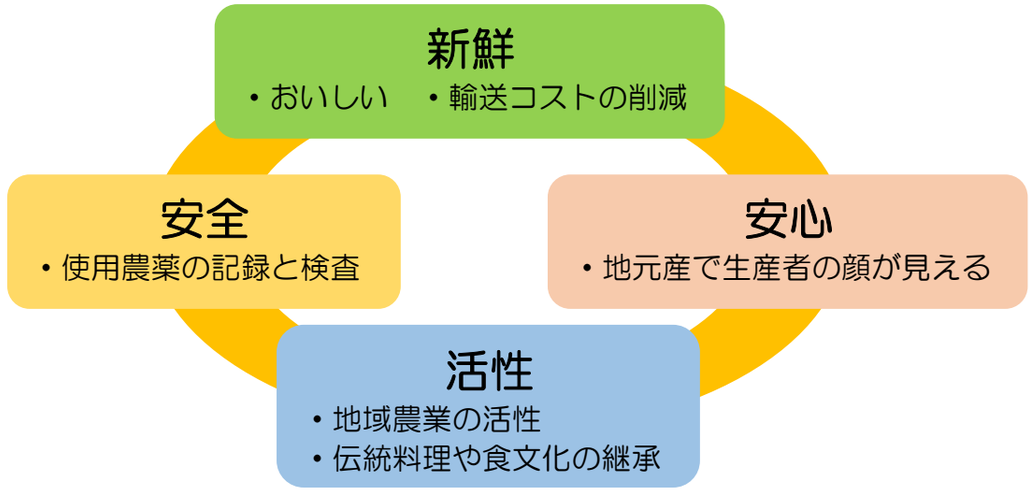
岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

今月のテーマは

地産地消

地産地消とは・・・**地**域で生**産**されたものを**地**域で**消**費することです

地産地消の良い点



岡ベジを食べて地産地消

岡ベジとは岡崎市で作られた野菜（ベジタブル）のことです。
岡崎市は、昔から暖かく穏やかな気候と栄養たっぷりの土、
矢作川・乙川の水に恵まれ、おいしい野菜がたくさんとれます。

岡ベジは産直施設や朝市、スーパーなどで買うことができるよ！いろんな岡ベジを探してみてね。

ふれあいドーム岡崎
（下青野町）

おかざき農遊館
（東阿知和町）

道の駅藤川宿
（藤川町）

今月のおすすめは「岡崎産なす」です。
東部、西部地域などで栽培されていて、市内で一番多く作られている野菜です。旬はこれからの 8 月~9 月。皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色の少ないものを選びましょう。また切り口がみずみずしく、ヘタがしっかりとし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮です。

旬の岡崎産なすで「なすキムチ」

〈材料〉
- なす …… 中１コ
- 塩 …… ひとつまみ
- キムチ …… 40ｇ
- ポン酢 …… 大さじ１
- ゴマ油 …… 大さじ１/２
- 青ねぎ …… 適宜

〈作り方〉
①なすは薄切りにして塩でもむ。
②なすの水気をしっかり絞り、キムチ、ポン酢、ゴマ油と和える。
③青ねぎをのせて出来上がり♪

夏にぴったりの一品。
豆腐やごはんと一緒に！
おつまみに！

（参考：第３次岡崎市食育推進計画）

発行日：令和２年７月 17 日　発行：岡崎市食育推進会議