

市の特産品・レシピのご紹介

10 食・農の
体験をしよう



れんこん



小美玉市の玉里地区は、長年の歴史をもつれんこんの産地です。
昔から不老長寿の食べ物として珍重されるほど栄養価が高く、シャキッとした
歯ざわりが特徴です。

にら



葉幅が広く肉厚で、柔らかさと甘さが抜群です。
ビタミンAをはじめビタミン類、カルシウム、
カリウムなどを含む健康食品です。

いちご



主力商品の「とちおとめ」は粒が大きめで、
酸味が少なく甘みが多く、果皮は光沢のある
鮮やかな紅色で日持ちもよいです。

特産品を使ったレシピ

にらのサバ缶和え



材料(4人分)

さば水煮缶	1缶(120g)	しょうゆ	小さじ2
にら	1束(100g)	酢	小さじ2
にんじん	1/4本(50g)		

つくりかた

- ①にらは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、にんじんを1分ほどゆでたら、にらを加え
火を止める。ひと混ぜしたらざるにあげて水気を切る。
- ③ボウルにしょうゆと酢を混ぜ、②とさば水煮缶(汁は除く)を加え
混ぜ合わせる。