

美味しさいっぱい 上里旬の野菜＆果物カレンダー

埼玉県上里町

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	美味しいお話	含まれる主な栄養素
★ いちご													やよいひめ、とちおとめなど、多くの種類で甘さと香りが抜群です。2月、3月が旬です。一部でいちご狩りもできます。ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果があります。	ビタミンC
オクラ													切り口が星形をしたオクラは、栄養満点。茹でたり、刻んでそのまま鰯節としょうゆ、このねばねばがたまりません。ねばねばの成分には胃の粘膜を守って消化を助ける働きがあります。	βカロテン 食物繊維
キャベツ													秋から春にかけて収穫されるキャベツは、サラダや炒めものなど、様々な用途に利用されます。キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は胃の健康を守る働きがあり、芯に近いところに多く含まれます。	ビタミンC ビタミンU
きゅうり													ほぼ、1年を通して生産される調理いらすのきゅうりは、生で良し。また、なすと並んで漬物の王様です。豊富に含まれるカリウムには、むくみを改善する効果があります。	カリウム
さといも													秋が深まるときと収穫されるさといもは、きめが細かく、煮物や豚汁などには欠かせません。赤いもがら(「ずいき」と呼ぶ)はおひたしなど、美味しく食べられます。	カリウム 食物繊維
だいこん													夏の暑い時期を除き、1年中栽培されています。冬のおでんや煮物、たくわん、春先のすりおろした少し辛いだいこんは、食欲をそそります。	根:ビタミンC 葉:βカロテン
たまねぎ													秋に植え付けたたまねぎは、5月、6月に収穫しますが、春先の若い新たまねぎは、みずみずしくて、サラダを初め、どんな料理にも合います。	カリウム
★ とうもろこし													初夏の一押しのとうもろこし、恵味や味来など、甘い様々な種類がたくさん。たくさん買って、実をもいで冷凍して好きな時にどうぞ。糖質の代謝を助け、疲労回復効果があるビタミンB1も含んでいます。	食物繊維 ビタミンB1
トマト													町を代表する野菜の1つで、赤く色づいたトマトは、甘さと酸味のバランスが抜群です。是非ご賞味ください。カラフルなミニトマトも人気上昇中です。	βカロテン ビタミンC
なす													漬けて、焼いて、煮て、揚げて、炒めて、良しづくめのなす。夏から秋にかけてたくさん収穫されます。なすの皮の色素(ナスニン)には、抗酸化作用があります。	カリウム 食物繊維
にんじん													カラフルな色や有機農法で栽培されたにんじんもあり、アグリパーク上里で購入できます。油との相性が良く、てんぷらは最高です。生活習慣病や老化予防効果があるβカロテンが豊富。	βカロテン
はくさい													上里での栽培面積は多く、漬物だけではなく、冬の鍋には欠かせません。年明け収穫の遅いはくさいは、頭を葉で包み、冬の寒さに耐え甘さを増します。	カルシウム カリウム、ビタミンC
ねぎ													秋から春まで町の代表する野菜の1つ。しっかりと土上げをした真っ白なねぎは、薬味から鍋まで、さまざまに利用できます。そのまま焼いた焼きねぎは甘くて最高。緑色の部分は緑黄色野菜です。	カルシウム(特に葉) ビタミンC
ブロッコリー													秋から冬の代表的な野菜で、栽培面積も多くなっています。花蕾を食べる仲間には、カリフラワーや、ロマネスクなどがあります。茎の部分も甘くて栄養があるので捨てずに食べましょう。	βカロテン ビタミンC
ほうれん草													冬の葉物の代表で、甘くて様々な用途がありますが、鰯節を載せたおひたしは、最高です。特に根元部分には鉄分が多く、甘みもあります。	βカロテン 鉄、カリウム
★ 日本梨													上里特産の梨は、8月中旬の幸水に始まり彩玉や豊水、そして正月まで食べられる愛宕まで、甘くみずみずしい特産果物をお楽しみください。	カリウム 食物繊維

※★印は、ふるさと納税の返礼品となっています。

※上記のカレンダーは毎年の平均データを基にしています。年により多少の時期のずれがあります。

この他にも「 いんげん(5月末~7月)」、「 かぶ(9月上旬~10月)」、「 かぼちゃ(6月末~8月)」、「 枝豆(6月末~8月)」など、年間を通して様々な野菜が栽培されており、上里スマートICを降りてすぐのJA直売所「アグリパーク上里」等で購入できます。

お問合せ 上里町役場 産業振興課農政商工係 ☎0495-35-1232 / JA埼玉ひびきの 上里営農経済センター ☎0495-34-1611