

こどもしょくいく しんぶん



新・第2号

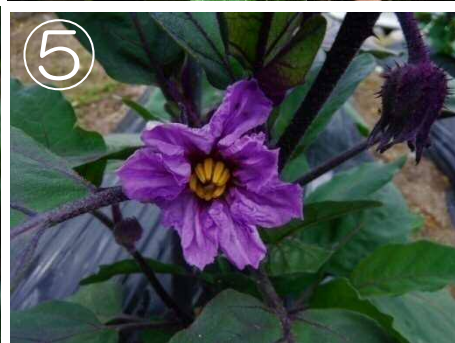
平成30年9月 食と花の推進課 発行

夏も終わり秋が近づいてきましたね。さて、新・第2号は、「野菜の花」がテーマです。みんなは野菜の花を見たことがありますか？今回は、みんなが知っている野菜の花からふだんあまり見ることのない花までいろいろ見てみましょう！



どんな野菜の花かな？

野菜もほかの植物と同じように、種から芽を出して花を咲かせるよ。花は野菜によって色や形もさまざまなんだ。この花からどんな野菜ができるのか想像してみよう。みんなは何種類知っているかな。



どんな野菜ができるのか見てみよう！

①



にんじん

げんさんこく

原産国:アフガニスタン

ぶんるい

分類:セリ科

お店で見かけるにんじんには、葉はついていないことが多い。
でも実は、にんじんは土の中で大きくなり、葉も大きく育つよ。
にんじんの葉は大根の葉と同じように食べることができるんだ。
みんなが知っているオレンジ色のにんじんのほかに、黄色や
紫色、白色のにんじんもあるよ。十日町市や津南町では、雪の下
で冬をこし、春に収穫する「雪下のにんじん」が有名だ。

②

ズッキーニ



げんさんこく

原産国:アメリカ・メキシコ

ぶんるい

分類:ウリ科

ズッキーニの育ち方はとても特ちょう的だ！なんと茎から外側
に向かって実をつけるよ。
きゅうりに似た形をしているけど、実はかぼちゃの仲間なん
だ。花もかぼちゃの花にそっくりだよ！



かぼちゃの花

③



えだまめ



大豆



えだまめが
大人になると
大豆になる！

げんさんこく

原産国:東アジア

ぶんるい

分類:マメ科

実はえだまめは、大きくなると「大豆」になるよ。大豆をまだ青いうちに収穫したものが「えだまめ」、そのまま秋まで成熟させたものが「大豆」だよ。

新潟県は、枝豆の生産量が全国1位だ！特に新潟市では、7月の終わりころから8月の初めころにかけて西区黒埼地区で作られる「くろさき茶豆」が有名だ。薄皮が茶色く、香りと甘味が濃いことが特ちょうだよ。

④ ジャガイモ



げんさんこく みなみ ぶんるい か
原産国:南アメリカ 分類:ナス科

わたし ぶぶん た し ね
私たちは、じゃがいものどの部分を食べているか知っているかな。根か
み じつ わたし ちちゅう の ほそ さき ぶと ぶぶん
な?実かな?実は、私たちは地中に伸びた細い「くき」の先が太った部分
を食べているんだ。れんこんやしょうが、さといももじゃがいもと同じよ
うに「くき」の部分を食べるよ。

⑤ なす



げんさんこく ぶんるい か
原産国:インド 分類:ナス科

せいざんりょう にいがたけん い じつ おな か
なすの生産量も新潟県が1位だ!実は、なすとじゃがいもは同じナス科
なかま はな み いろ ちが かつち えいよう
仲間だよ。花を見ると、色は違うけれど形がそっくりだね。なすは栄養
しょうたい よ なが わる みじか とく
状態が良いとめしべが長く、悪いとめしべが短いという特ちょうがある。

⑥



ごぼう

げんさんこく たいりくほくぶ ぶんるい か
原産国:ユーラシア大陸北部 分類:キク科

ごぼうの花はトゲトゲしていて服にくっつくが取れないよ。ごぼう
ちちゅう みせ み ほそなが おお
は地中で1mにもなる。お店で見かけるごぼうは細長いものが多い
ちよっけい なが ぶと おおうら
けれど、直径10cm、長さ60cm~1mの太くておいしい「大浦ご
しゅるい
ぼう」という種類もあるんだ。

⑦



ねぎ

げんさんこく ちゆうごくせいぶ ぶんるい か
原産国:中国西部・シベリア 分類:ネギ科

ねぎの花は「ねぎ坊主」といい、実は若いねぎ坊主は炒め物や天ぷ
はな ぼうす じつ わか ぼうす いた もの てん
らで食べると玉ねぎのような甘みがしておいしいんだ。
た たま あま
白くて長いねぎのことを「根深ねぎ」という。実は、白い部分は葉
しろ なが ねぶか じつ しろ ぶぶん は
いちぶ しろ ぶぶん おお せいちょう ひ
の一部。白い部分を多くするためには、ねぎの成長にあわせて日の
ひかり あ つち そだ
光が当たらないように土をかけて育てるよ。

⑧



オクラ

げんさんこく ぶんるい か
原産国:アフリカ 分類:アオイ科

オクラは花が咲いたあと、空に向かって上向きに成長する。よ
はな さ そら む うえむ せいちょう
く見かけるオクラは緑色をしているけれど「赤オクラ」や「白オク
み みどりいろ あか しろ
ラ」もある。それに、オクラを切ると星のような五角形をしている
き ほし ごかけい
けれど、切り口が丸いものや八角形のものなどいろいろあるよ。
き くち まる はちかけい

⑨



こんにゃくいも
(3年生)

げんさんこく ほんとう ぶんるい か
原産国:インドシナ半島 分類:サトイモ科

みんながよく知っているこんにゃくは何からできると思う?実は、
し なに おも じつ
「こんにゃくいも」から作られるんだ!こんにゃくいもは、一度収穫し
つく いちどしゅうかく
て保存してまた植えるという作業を繰り返して育てられ、出荷されるま
ほそん う さぎょう く かえ そだ しゅっか
でに3年もかかるよ。ちなみに、こんにゃくの花は肉や魚が腐ったにお
ねん はな にく さかな くさ
いがすると言われている。こんにゃくを育て始めてから5年たたないと
い はな さ そだ はし ねん
花は咲かないんだ。

秋が旬の野菜を使って作ってみよう

今回は、秋が旬の野菜を使った料理を紹介するよ。みんなもお家でチャレンジしてみよう！まずは今回使う野菜を紹介するよ。



この野菜はな〜んだ？

この花を見たことがあるかな？何の野菜だろう？アサガオの花に似ているね。ヒントは、この花からできる野菜は秋によく見かけ、紫や赤、白い色をしていて、蒸して食べることが多い野菜だよ。

この花から育つ野菜は、「さつまいも」だ。さつまいもの花はアサガオみたいできれいだね。でも、残念ながら新潟で見るとはむずかしい。なぜなら新潟では、花が咲く前に寒くなってしまい、花が枯れてしまうからだよ。ちなみに、新潟市では、西区で作られている「いもジェンヌ」が有名だ。甘さとしっとり感がちょうど、10月から3月にかけて作られているよ。みんなは食べたことがあるかな。



Let's cooking

〜サツマイモ&大根炒め煮〜



【材料】

- さつまいも 300g
(いもジェンヌ)
- 大根 250g
- 大根の葉 適量
- ベーコン 4枚
- サラダ油 大さじ1
- A 砂糖 大さじ3
- A 酒 大さじ2
- A しょうゆ 大さじ2
- A みりん 大さじ2
- A 水 200ml
- 白ごま 少々

【作り方】

- さつまいもは乱切りにする。大根は皮をむいて乱切りにする。ベーコンは2cmくらいに切る。
- 大根は少しゆで、葉もゆでる。ベーコンは炒めて取り出す。
- フライパンにサラダ油を熱し、①のさつまいもと大根を炒める。
- ③にAの材料をすべて入れ、落としふたをして煮込む。
- ベーコンと大根の葉をからめる。
- 白ごまをかけて完成！

注意 包丁や火を使うときは大人の人と一緒に使って気をつけて作ってね

(レシピは新潟市西区役所発行のいもジェンヌレシピより)



みんなからのおたよりまっています♪

〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1

新潟市役所農林水産部 食と花の推進課 まで