

10月18日（火）は…ふるさと食材の日

「ふるらの産ほうれん草と玉ねぎのクリームスパゲッティ」です！

今月のふるさと食材は、奥野農園さんのほうれん草と、ファーム松本さんの玉ねぎです。おいしい野菜  
たっぷりのクリームスパゲッティをぜひ食べてください☆

### ほうれん草について

秋のほうれん草は、種をまいてからおよそ40日で  
収穫となります。ほうれん草は涼しい気候を好む  
野菜なので、寒くなってきたこの時期のほうれん草は  
うまみもあり、栄養もたっぷりになります。また、夏  
よりも出回る量が増えるため、価格も下がり、まさ  
に旬の食材の良さが感じられる野菜の1つです。

奥野さんは、ハウスいっぱいにて育てたほうれん草の  
根元を機械で切り、その後手作業で集めるそうです。  
茎が折れやすいため、やさしくほうれん草を束ねる  
など、とても丁寧な作業をされていました。右の写真  
が、実際に使っている機械です。

おいしい野菜がたくさんあるこの地域で、  
いろいろな食べ物のことを知ってください！



ほうれん草は鎌でひとつひとつ  
手作業で収穫する農家さんも  
多いのだとか！



ファーム松本さんの玉ねぎ畑

ほうれん草の収穫の様子  
をみせていただきました！  
動画にまとめましたので、  
ぜひ見てください！

