

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！

