

銚田市の「ほうれんそう」について

ほうれんそうのデータ

- 販売を目的とした農畜産物の作付・飼養状況（農林水産省 2020年農林業センサス）

農業経営体数 528経営体 作付面積 459ha ※東京ドーム約98個分

- 農林水産省統計 令和4年市町村別農業産出額（推計）

銚田市主要農畜産物品目別産出額 ほうれんそう 32億9000万円（県内1位） 県全体66億円

○出荷時期 通年（ハウス栽培のため）

出荷最盛期 11月～3月 **今が旬といわれている!!!**

～ちぢみほうれんそう～

12月～2月頃の冬限定で出荷される、葉が厚く、甘みが強い期間限定のほうれんそう。

ハウス栽培ではなく、寒締め栽培という露地で作物を育て作物が寒さから身を守ろうとすることで葉が厚くなり甘みが増す栽培方法で栽培されている。

○ほうれんそうの特徴

ほうれんそうは栄養が豊富で健康にいいお野菜の代表格！

銚田市のほうれんそうは葉肉が厚くえぐみが少ないのが特徴

→水はけが良く、海と湖が近く、ミネラル分を多く含んでいる肥沃な土があるから!!



葉…βカロテン、ビタミンCなどのビタミン類

茎…ポリフェノール、マンガン、マグネシウム、鉄分

根元…鉄、カルシウム、マグネシウム、マンガン

部位によって多く含まれる栄養素が異なるので、**残さず食べるのが重要!!!!**

VAGEDAY [ほうれん草の簡単副菜レシピ] お弁当、あと一品、作り置きにも

VAGEDAY [ほうれん草の無限おひたしレシピ] プロ直伝！コツは茹で方

