

平成28年9月21日

## 地産地消！宗像産の旬野菜をおいしく食べよう！

### 今日のメニュー

かぼちゃピューレと  
巨峰のパフェ

柿といちじくの  
ぜいたく白和え

青菜ときのこの  
ゆず香炒め

鮭とさつまいもの  
ほっこりポトフ



### 👉 ポイント

今回はJAむなかたの直売所から直接仕入れた旬の野菜と果物を使用しました。

身近な地域で採れた新鮮な旬の食材は栄養価も高く、食べ合わせも工夫すると、より効果的に栄養を吸収できます。例えばいちじくに含まれる鉄と、柿に含まれるビタミンCなどは鉄の吸収におすすめの組み合わせです。

宗像産の食材は、道の駅などさまざまな場所で手軽に手に入れることができますね。ぜひ地元の季節ものを使ってみてください。

### ❤️ 感想

・ポトフにほとんど調味料を使っていませんでしたが、野菜や鮭から旨味が出てとてもおいしかったです。旬の食材の味を活かした料理に取り組んでみようと思います。

(50歳代女性)

・果物を白和えに使うというのは新鮮でした。女性に嬉しい成分が含まれていることも学べたので、勉強になりました。

(60歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）