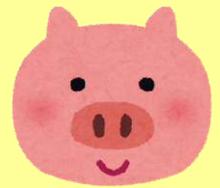


# こども しょくいく しんぶん



新・第5号

平成31年2月 食と花の推進課 発行

新・第5号では、「新潟市の旬の食材」について紹介するよ！みんなが知っているものはいくつあるかな？ちなみに「旬」とは、その食材が一番おいしく、栄養がたっぷりの時期のことをいうよ。

## 新潟のおいしい食材を見つけよう！

下の図は、新潟市のおいしものや生産の多いものを集めたマップだよ。各区では、1年を通してさまざまな食材や花が作られていることがわかるね。今回はそのうち、2月・3月が旬のおいしい食べものを探してみよう！



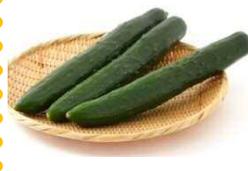
新潟市食育・花育推進  
キャラクターまいかちゃん

# 旬の食材は見つけられたかな？



**越後姫**  
 地区: 北区, 東区, 江南区, 秋葉区, 南区, 西蒲区  
 時期: 1月中旬～6月下旬

冬には雪が降り、寒くなる新潟でも育つように、新潟県でオリジナルで作られた品種が「越後姫」だよ。「ベルルージュ」, 「とよのか」, 「女峰」の3種類のいちごをかけあわせて作られたんだ。なんと、完成までに6年もかかったよ。1つ1つが大きく15～20gもあるんだ。香りをかいでみると、甘くていい香りがすることが特ちょうだよ。



**春きゅうり**  
 地区: 北区, 南区  
 時期: 3月中旬～7月上旬

3月中旬から7月10日まで出荷されるものを「春きゅうり」, 8月下旬から11月20日まで出荷されるものを「秋きゅうり」というよ。春きゅうりは、実がやわらかく、みずみずしいよ。見た目もつやつやしていて、鮮やかな緑色をしているんだ。きゅうりは、色のよいまま収穫するために、早朝4時ころから“朝もぎ”（収穫）するんだ！



**女池菜**  
 地区: 中央区  
 時期: 12月～3月

今から約120年前から、新潟市女池を中心に栽培されてきた野菜だよ。女池菜は「とう菜」の仲間だ。「とう」とは茎のこと。雪の下で春を待つことで、甘みややわらかさが増し、女池菜独特の味になる。きびしい新潟の寒さにたえた女池菜は、おひたしにするととてもおいしいよ。



**のどぐろ**  
 地区: 日本海  
 時期: 12月上旬～6月下旬

正式には「アカムツ」というよ。口の中をのぞきこむと真っ黒なので「のどぐろ」と呼ばれているんだ。のどぐろは1年中おいしい魚だけれど、産卵前の冬から春にかけて、特にあぶらがのっておいしくなるよ。焼き魚にしたり、一夜干しにしたり、どんな料理にしてもおいしい魚だ。



**さくらます**  
 地区: 日本海  
 時期: 3月上旬～5月下旬

桜が咲く時期に沿岸に近寄ることや、身の色が桜色であることから「さくらます」と呼ばれているよ。春になると海から信濃川や阿賀野川に上り、秋になると川の上流域で卵を産む。卵はそのまま冬を越し、春になるとふ化（卵からかえること）してヤマメとなって、また海へ戻っていくんだ。（ヤマメが大きくなると、さくらますになるよ。）

## これが分かれば新潟旬博士！

5種類の食材の復習をしてみよう！

- ❓ 新潟で生まれた品種のいちごの名前は？
- ❓ 春きゅうりにはどんな特ちょうがあるの？
- ❓ 女池菜は何という野菜の仲間？
- ❓ のどぐろが特においしい時期はいつ？
- ❓ さくらますはどこで卵を産むの？



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