

とっとりふるさと探検 たんけん

毎月19日は
食育の日
れいわ がんねん がつ にちごろう
令和元年11月19日号

11月のとっとりふるさと探検は、気高町の自然豊かな土地で栽培されている『ブロッコリー』を紹介します。



ブロッコリー

気高町では、20名の生産者さんがブロッコリーを栽培されています。

8月に苗を植え、3回土寄せ（根元に土をかぶせること）を行い、11月ごろから収穫します。



ブロッコリーの栄養素とその働き

- ビタミンC…かぜや病気を予防する
- カロテン…皮ふや粘膜の健康をたもつ

収穫の様子

① 根元から茎を切る



包丁を使って1株ずつ
手作業で収穫します。



② つぼみの周りの小さい葉が 残るよう、いらぬ葉や茎を切る



新鮮さをアピールするため
葉が付いたまま出荷します。

③ 出荷する



生産者の中川さん



今年は台風や急な大雨の影響で
病気にかかるブロッコリーが多く、苦労
しました。みなさんに、いろいろな料理で
おいしく食べてほしいです。