



## 地元産を食べよう!!

ちさんちしよう  
地産地消でみんな元気に

季節を問わず、欲しい食材が手に入る現代の私たちは、「旬」を感じるものが少なくなってきたいます。

その点、本市は住宅地のすぐ近くにも農地が広がり、庭や畑で家庭菜園を楽しむ人も多く、普段から季節を感じやすい環境にあるといえます。

また、農業や漁業が盛んなことから、特産物も多く、地元の旬で新鮮な食材が、近くの直売所やスーパーなどで容易に手に入ります。

**本市の特産物**  
コメをはじめ、カボチャ・ハクサイなどの野菜、ブドウ・ミカンなどの果物、そして、カキ・ゲタなどに代表される魚介類と多種多様な特産物が本市にはあります。



特産物カレンダーを参考に、地元で取れる旬のおいしい食材を味わいましょう

### 特産物の認知度は?

残念なことに若い世代で特産物の認知度は低く、本市が昨年行ったアンケート結果では、高校生で54%、4〜5歳児の保護者では37.4%の人が、市の特産物をほとんど知りませんでした。  
特に、冬瓜は国内有数の産地にもかかわらず、県内消費割合は約5%と低く、地元で消費されていないことがうかがえます。

## 特産物カレンダー

(瀬戸内市食育推進計画より抜粋)

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
カボチャ(南瓜)				旬(ピーク)	とれる時期							
冬瓜				旬(ピーク)	とれる時期							
キャベツ												
ハクサイ												
パレイシヨ												
ブドウ(ピオーネなど)												
ミカン												
カキ												
メバル												
ゲタ												
アナゴ												
イカナゴ												
チヌ(黒鯛)												

**地産地消を広めよう**  
地産地消(地域生産・地域消費)は、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することから、流通過程が短い利点があり、味の低下やビタミン・ミネラルなど栄養素の損失が少ないうちに食べるのができます。

また、食材の輸送にかかるエネルギーやCO<sub>2</sub>排出量の削減にもつながることから、環境に優しい取り組みともいえます。食品偽装など食の安全・安心に注目が集まる昨今、新鮮で安心して食べられる地元の食材を積極的にPRし、地産地消を広めましょう。

## 仲良し親子集まれ!

「親子クラブ」は、親子の交流を通して、地域で子育てをしているみんなが手をつなぎ、より良い子育てを目指している会です。親子クラブで友達の輪を広げ、親子で楽しい思い出をつくりましょう。

### 【親子クラブ紹介】

☆**スイミー** (森藤泉代表、牛窓町牛窓地区)  
月1回程度、いろいろなイベントを用意してみんなで楽しく活動しています! ぜひ、遊びに来てね♪

☆**子鹿クラブ** (鳴坂直子代表、牛窓町鹿忍地区)  
少人数ですが、月1回支援センターに集まり、みんなで仲良く親子で楽しんでやっています。ストレスも発散できますよ! 皆さん入会お待ちしております♥

☆**プチトマト** (下永陽子代表、牛窓町長浜地区)  
支援センターで主に活動しています。みんなとおしゃべりして、子どもをしっかりと遊ばせて、楽しい時間を過ごしています。たくさんのお友だちと仲良くしたいです♥

☆**げんきっこクラブ** (ウォード真奈美・那須久子代表、邑久町邑久地区他)  
親も子も一緒に楽しい時間を過ごしませんか? お友達になりましょう!

☆**福田キッズクラブ** (末石文恵代表、邑久町福田地区他)  
月に一度、親子と一緒に仲良く楽しく活動しています。4月から入会可。入会希望の人は見学に来てください。

☆**今城おやこクラブ** (中山美保子代表、邑久町今城地区他)  
少人数ですが、毎月1回親子で季節にちなんだ遊びで交流を持っています。お友達づくりにぜひ入会してください。お待ちしております♪

☆**長船町おやこクラブ** (森木悦子代表、長船町他)  
大勢でにぎやかなクラブです。後期もイベントがたくさん! 一緒に楽しみましょう。

### ■問い合わせ先

市健康づくり推進課  
☎0869-26-5962



## 瀬戸内市の味

### 【冬瓜のそぼろ煮】



### ◆材料(4人分)

- 冬瓜.....600g(正味)
- ひき肉(鶏).....120g
- ショウガ.....120g
- サラダ油.....小さじ2
- (煮汁A) だし.....4カップ
- みりん.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- (B)  みりん.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1強
- (C)  かたくり粉.....小さじ4
- 水.....大さじ2

### ●作り方

- ① 冬瓜は厚さ2センチに切り、熱湯でさっとゆでる。
- ② 鍋に冬瓜と煮汁Aを入れ、煮立ったら弱火にし、ふたをして20分ほど煮る。
- ③ ショウガは飾り用に少し細い千切りにし、残りはすりおろす。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、おろしショウガとひき肉を入れ、ほぐしながらいためる。
- ⑤ 冬瓜の煮汁から300ccをとって④に加え、Bで味を付ける。煮立ったらCを入れてとろみをつける。
- ⑥ 冬瓜を加え、さっとならめて器に盛り、ショウガの千切りをのせる。

冬瓜は市内でも出荷量が多い野菜の一つです。夏が旬の野菜ですが、冬まで持つから冬瓜といえます。体を冷やすので、夏に食べると良く、味も淡泊でいろいろ使えます。もっと地元の人にも食べていただけたらと思います。

元山 廣美さん  
(JA岡山女性部せとうち支部)

