



# にしかん

第350号

令和3年(2021年)

11月7日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
電話 0256-73-1000(代表)  
FAX 0256-72-6022

≪ 西蒲区ホームページ ≫  
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,194人 (-32) 世帯数 20,757世帯 (+6) 男 26,775人 (-9) 女 28,419人 (-23)

※9月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月対比



## なないろ野菜



## 秋特集

圃にしかん園芸作物生産協議会 (産業観光課内: ☎0256-72-8407)



### 食欲の秋 にしかん なないろ野菜はいかがですか

にしかん なないろ野菜(以下、なないろ野菜)とは、西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化し販売しているものです。令和元年から栽培を始め、年間50品種ほどを栽培しています。

これからの季節は、黄色かぶ、紫白菜、カラフル二十日大根などが、店頭に並ぶ予定です。

販売店舗：<sup>こしわ</sup>越王の里 農作物直売所  
住所：新潟市西蒲区竹野町2435-1

なないろ野菜って食べ方が分からないのよね…



新潟市食育マスターに栄養素やおすすめの調理法などを聞きました

清野 朱美さん

野菜ソムリエ上級プロ、  
フードコーディネーター、調理師



新潟市食育マスター制度とは

食に関する専門家を登録し、学校、職場、市民団体などが行う食育活動へ、講師やインストラクターなどとして紹介しています。

新潟市 食育マスター



#### コールラビ

宇宙生物のような見た目に思わずにっこり

ドイツ語のコール(キャベツ)とラビ(カブ)が語源とされる、カブに似ているキャベツの仲間です。加熱すると、ブロッコリーの茎のような風味と食感が楽しめます。炒め物、さんぴらがおすすめ。生でもおいしく、リンゴのようなみずみずしさがあがり、サラダや漬物にもよく合います。

◆どんな栄養素が取れるの?

コールラビ100グラム中

- ・カリウム 240ミリグラム(生)、210ミリグラム(ゆで)
- ・ビタミンC 45ミリグラム(生)、37ミリグラム(ゆで)
- ・葉酸 73マイクログラム(生)、71マイクログラム(ゆで)



出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



#### バターナッツかぼちゃ

家庭菜園でも人気!

アメリカ生まれの日本かぼちゃ

見た目も名前からもピーナッツを連想する通り、味がクリーミーで、ナッツのような風味がある期待を裏切らないかぼちゃです。乳製品との相性が良く、ポタージュ、グラタン、シチューのほか、プリンなどのスイーツにも向いています。

◆どんな栄養素が取れるの?

バターナッツかぼちゃ100グラム中

- ・カルシウム 24ミリグラム(ゆで)
- ・鉄分 0.6ミリグラム(ゆで)
- ・βカロテン当量 830マイクログラム(ゆで)



出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



#### カーボロネロ

イタリア・トスカーナ地方の特産野菜

日本での別名は「黒キャベツ」。主に加熱して食べる非結球のキャベツです。葉が硬いので、生食には向かず、ミネストローネやポトフなどの煮込み料理にすると柔らかくなり、うま味が増します。オリーブオイルでソテーするだけでも絶品です。

◆どんな栄養素が取れるの?

カーボロネロは、結球しない葉キャベツの一種で、ケールの仲間です。和名では、ブラックケールと呼ばれています。主に青汁の原料として有名なケールの優れた栄養価と同等の栄養成分が含まれています。



※なないろ野菜は、それぞれの野菜で出荷時期が異なります。また、天候や収穫状況により、出荷数量に変動があります。ご了承ください



### なないろ野菜の日 販売フェアを開催しました!

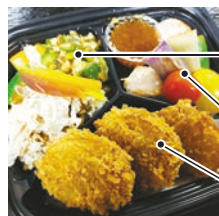
7月16日(金)・17日(土)に<sup>こしわ</sup>越王の里農作物直売所で、にいがた観光親善大使や生産者がなないろ野菜のおいしいレシピを紹介しました。当日は割烹えびすやと割烹魚寅が、なないろ野菜の特徴を生かした惣菜を特別販売し、完売するなど好評でした。

#### 販売されたお惣菜の中から1品紹介



#### アンデスレッドフライ

- ①アンデスレッドを好みの厚さに輪切りする
  - ②レンジで半分くらい火が通るまで蒸して冷ます(生のまま揚げると、パン粉が焦げてしまうため)
  - ③パン粉をつけて揚げて完成
- ★マヨネーズ醤油をかけて食べるのがおすすめ!



割烹 えびすやの惣菜

豚しゃぶとカラフル野菜  
～種なしピーマンソースかけ～

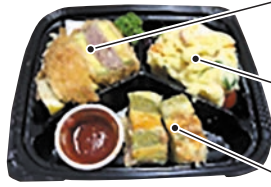
鶏焼と茄子の南蛮漬け  
～和風おろしソース添え～

アンデスレッドフライ



#### スイスチャードのキッシュ風オムレツ

- ①ベーコン、玉ねぎ、ミックスチーズ、スイスチャード、ネバネバオクラ(代わりに火を通したカボチャでも可)を適当な大きさに切る
- ②卵、牛乳、塩コショウと①の材料を混ぜ、オーブンで中まで火が通るくらいまで焼く
- ③ケチャップをつけて完成



うおとら 割烹 魚寅の惣菜

マッチャンの挟み揚げ

アンデスレッドの  
ポテトサラダ

スイスチャードの  
キッシュ風オムレツ

#### わらアートまつり×なないろ野菜

10月16日(土)に、わらアートまつり会場の西蒲市場にてなないろ野菜の販売を行いました。市内のみならず、市外からも来場があり、なないろ野菜を広く宣伝することができました。



#### なないろ野菜を使った食事を提供

10月17日(日)に、岩室地区にある子ども食堂、一般社団法人 <sup>すけんどん</sup>なごみの里 助右衛門で、なないろ野菜を使った食事が提供されました。

