

地産地消で地元をエール！

館林の地産地消教室



◆薬味たっぷりさっぱり “冷や汁風” つけうどん

【4人分】

〈つけ汁〉

ニガウリ・・・1/2本
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ2
きゅうり・・・1本
すりごま(白)・・・大さじ8
味噌・・・大さじ4
水・・・350ml

〈薬味〉

しそ・・・10枚
しょうが・・・1かけ(30g程度)
みょうが・・・2個(20g)
かつおぶし・・・適量

干しうどん 300g

〔栄養価〕

エネルギー：313kcal
タンパク質：10.8g
食塩相当量：3.2g

〈作り方〉

【つけ汁】

- ①ボウルに、すりごまと味噌と入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて溶きのばす。
 - ②ニガウリは縦に半分に切って、種とワタをスプーンで取り除き、1～2mm幅に切る。切ったニガウリに塩と砂糖を加えて、箸で全体を混ぜ、5～10分程置く。きゅうりは薄い小口切りにする。切ったニガウリときゅうりを①のボウルに合わせる。(つけ汁の完成)
- 【薬味】
- ③しそ、しょうが、みょうがは、千切り。
 - ④うどんは、好みの硬さに茹でて水にさらし、ザルに上げて水をよく切る。
 - ⑤皿に、茹うどんと薬味を盛る。別の器につけ汁を入れ、かつおぶしまぶす。

◆オクラとパプリカの豚バラ巻き レモンを添えて

【4人分】

オクラ・・・8本
黄パプリカ・・・1/2個
豚バラ肉(薄切り)・・・8枚
サラダ油・・・小さじ1/2
塩・・・3つまみ
コショウ・・・好み
レモン・・・1/2個

〔栄養価〕

エネルギー：209kcal
タンパク質：9.0g
食塩相当量：0.2g

- ①オクラは、ヘタとガクを取る。パプリカはワタと種を取り、くし切りにする。レモンは、くし形に切る。
- ②オクラとパプリカを合わせ、豚バラ肉をらせん状に巻き、塩・コショウをふる。
- ③フライパンに油をひき、②の巻き終わりが下になるように並べる。始めは肉の色が変わるまで炒め、その後、フタをして弱火で3分焼く。
- ④器に盛りつけ、レモンをそえる。

◆味付けシンプル トマトサラダ

【4人分】

トマト・・・2個
新玉ねぎ・・・1/2個
パセリ 少々

〔調味料A〕

酢・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/3
コショウ 少々

〔栄養価〕

エネルギー：71kcal
タンパク質：0.8g
食塩相当量：0.5g

- ①トマトはくし切りにして、冷蔵庫で冷やしておく。新玉ねぎはみじん切りにする。辛みが気になる場合は軽く水にさらす。
- ②ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、新玉ねぎを加える。
- ③トマトを加えてさっと和え、刻んだパセリを散らす。

◆夏をのり切る！杯 ニガウリジュース

【4人分】

ニガウリ・・・1/2本
バナナ・・・2本
牛乳・・・2カップ
はちみつ・・・大さじ1～2
レモン果汁・・・大さじ1～2
氷・・・4～5個程度

〈作り方〉

- ①ニガウリは縦に半分に切って、種とワタをスプーンで取り除く。
切り口を下にして、1～2mm幅に切る。
- ②ミキサーに、ニガウリ、バナナ、牛乳、はちみつ、レモン汁、氷を入れてかきまぜる。

〔栄養価〕
エネルギー：120kcal
タンパク質：4.1g
食塩相当量：0.0g

🌱 たてばやし の **地産地消** 🍅



“地域生産・地域消費”を略した言葉で、

『地元で生産されたものを地元で消費する』という意味です。

作る人
地産



食べる人
地消



【地産のいいところ】

- ・作物の輸送距離が短い
→コスト削減につながる
- ・消費者との距離が近い
→消費者ニーズを捉えられる

【地消のいいところ】

- ・時期の新鮮な作物を入手できる
→旬のおいしさを食べられる
- ・生産状況を確認できる
→食の安全につながる

館林地域の特産品

出典：JA 邑楽館林ホームページより

キュウリ：ダントツの「シャキッ」と感

出荷量、生産量ともに国内トップクラス。良水・良土に恵まれて味の良いキュウリが育ちます。みずみずしく歯切れの良い食感で朝獲りの新鮮なキュウリを届けています。

※旬のシーズン：1-6月、9-11月



館林地域出荷量(R4年度)

15,838 トン ※群馬県 59,000 トン(R1年度)

ニガウリ：夏のスタミナチャンピオン

出荷量、生産量ともに本州で一番の産地です。日本一の暑さを誇る館林での栽培がまさにびったりの夏野菜。ビタミンCを多く含み、夏を乗り切るスタミナ源として、また緑のカーテンとして愛されています。

※旬のシーズン：5-9月



館林地域出荷量(R4年度)

1,439 トン ※群馬県 1,566 トン(R2年度)

年間収穫予定表

出典：JA 農産物直売所ぼんぼこホームページより

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
きゅうり	←								→			
ニガウリ						←				→		
パプリカ							←			→		
オクラ							←			→		