

# 冬野菜を食べて からだを温めよう



寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類には、ミネラルが豊富で、からだを温める性質があります。皮ごと食べるとからだの内側がより温まりやすくなるといわれています。

また、冬野菜は、寒さから身を守るために、水分を減らして、糖分を増やします。甘みが増したおいしい冬野菜を味わいましょう。

## 今回登場する冬野菜



白菜



にんじん



ほうれん草



大根



ごぼう

太字は JA 西三河さんからの寄贈された西尾市産の野菜

## 西尾の大豆

品 種：フクユタカ

収穫時期：11月下旬～12月

12月上中旬最盛期

栽培方法：米の生産調整のため、米・麦・大豆を水田で2年間に1作ずつ生産（ブロックローテーション）

市内生産量：年間 1530 トン

栄 養：「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質をはじめ、脂質や食物せんい・ビタミンB群、カルシウム、鉄など、からだにうれしい栄養素がバランスよく含まれています。



★今回は、JA 西三河さんから寄贈された西尾市産の大豆を使用したプリンです♪

名古屋めし

## 天むすの秘密



名古屋めしとして有名な天むすですが、実は名古屋発祥ではありません。

三重県津市にあるお店で、忙しく昼ごはんを作る時間がなかった店主が、おむすびの中にえび天を入れたところ好評になり、メニューに加わったそうです。

世間に広めることを条件に作り方を教えてもらった名古屋の人がお店を開き、テレビに取り上げられたことで人気になり、名古屋の名物として、全国に広まりました。

今回は、えびではなく、とり天や肉みそをごはんと一緒にのりで巻いて食べます。

★肉みそには、JA 西三河さんから寄贈された西尾市産のにんじんも入っています。

