

JAレーク滋賀の
地産地消への取り組み

地元新鮮野菜をおいしく食べよう!



ニンジン

カロテン豊富な緑黄色野菜!

β-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、カロテンの名は英語の「キャロット」に由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといただくか、薄くむいて食べましょう。
赤く細長い「金時にんじん」は数少ない東洋系で、今でも正月料理の彩りに欠かせない食材のひとつです。



キャベツ

季節ごとの味わいも楽しんで

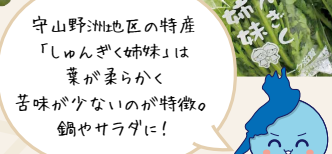
調理用途の広さから人気が高まり、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。1年中、栽培されていますが、季節ごとに特徴があります。冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適です。



シュンギク

独特の香りが食欲増進に

春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、シュンギクという名が付けられました。主に関西では「キクナ」とも呼ばれています。
葉の部分は軟らかく、繊維質が少ないため、サラダにするのもおすすめです。茎は、おひたしやみそ汁の具材として使えます。



ブロッコリー

ビタミンの宝庫

β-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱したりすることでビタミン類の損失を抑えることができます。
茎も食べましょう。茎は、厚めに皮をむいて薄く切ってから塩茹でや炒め物にすると、ホクホクしておいしいいただけます。

JAレーク滋賀管内で
生産されている
野菜や果実たち
～秋冬編～



カブ

春の七草の「すずな」

白い球型の小カブが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。地域に根差す産地産種が多いのも特徴で、その数は80とも言われます。
根は生でも、みずみずしくして美味しいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。



ハクサイ

みずみずしくて低カロリー

ハクサイは英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で、東洋を代表する野菜のひとつです。
あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しみましょう。



ネギ

緑の部分は緑黄色野菜

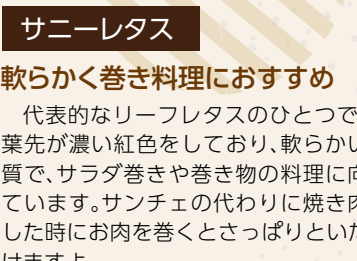
日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根深ネギ(長ネギ)」と、緑色の葉の部分が多い「葉ネギ(青ネギ)」に分類できます。
根深ネギは、加熱すると甘みが増し、とろりとした食感に。葉ネギはβ-カロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。



ホウレンソウ

緑黄色野菜の代表格 鉄分含有量もトップクラス!

ビタミン、ミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。アクがあるため、下茹でするのが基本。熱湯で1~2分茹でたら、冷水にとって素早く冷まし、水気を絞ります。アクが少なく、生食できるサラダホウレンソウもあり、人気を集めています。



サニーレタス

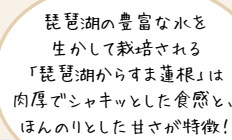
軟らかく巻き料理におすすめ

代表的なリーフレタスのひとつです。葉先が濃い紅色をしており、軟らかい葉質で、サラダ巻きや巻き物の料理に向いています。サンチェの代わりに焼き肉をした時にお肉を巻くとさっぱりいただけますよ。

レンコン

ビタミンCと食物繊維が豊富!

緑起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡白な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。
切り方や加熱方法でいろいろ食感が楽しめます。シャキシャキ仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱しましょう。



ダイコン

消化酵素がたっぷり

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたため、全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性豊かな当地ダイコンがあります。
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふろふきダイコンなど煮物に向いています。また、葉も栄養に富んでいます。



柿

「kaki」は世界共通語

古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気があります。
渋みのもとタンニンで、アルコールを分解する作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富。二日酔いの朝に柿を食べるとよいと言われるのはそのためです。
熟しすぎた場合は、冷凍するとシャーベットのようになり、おいしくいただけます。



イチゴ

ご当地オリジナル品種も続々

愛らしい見た目と、そのまま食べられる手軽さで人気の果物です。ビタミンCも豊富で、約7粒で1日の必要量が摂れるほど。最近では、生産の多い各果がオリジナル品種を育成し、地域ブランドが次々に誕生しています。滋賀県のオリジナル品種「みおしずく」は2023年冬から本格的に生産・販売が開始されます。

シイタケ

うま味のもとグアニル酸

原木栽培のシイタケは春と秋に多く出回り、春は身が締まっていて凝縮したうま味を、秋は香り高い味わいを楽しめます。
うま味のもとであるグアニル酸は、加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。また、昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増します。



地元産の新鮮な食材を使った 地産地消のレストラン 田舎の元気やレストランをご紹介します!

お得な月替わり定食
▲クリまる定食 1,200円(税込) / 10月は「チキンステーキチーズのせ」

人気の定番メニュー!
▲唐揚げ定食 800円(税込) /

▲ごはん/レストランでは粟東産コシヒカリを使用しています。
※各種定食のご飯とお味噌汁はおかわり無料です!!

地元産のお米や新鮮野菜を使った「地産地消」のJAのレストランです。定食・種類・丼物など多くのメニューをご用意しております。
となりの農産物直売所では安全・安心な地元農産物を販売しています。皆さまのご来店お待ちしております。
田舎の元気や 店長 井上

〒520-3016 滋賀県栗東市小野547-3 TEL.077-552-8318
【営業時間】レストラン 10:00 ~ 15:00 (L.O.14:30) 【休業日】年中無休(年始休業) ※テーブル/55席、座敷/最大20人

田舎の元気や おにぎり亭

県下初のおにぎりドライブスルーで、粟東産コシヒカリを使用し、握りたてのおにぎりを販売しています。
ボリューム抜群で季節限定メニューも人気です!

おにぎりの定番食材といえばこれ!
根強い人気メニューです!
150円(税込)~

ボリューム抜群で
季節限定メニューも人気です!
皆さまのご来店を
お待ちしております!

**JAレーク滋賀
公式LINEアカウント
友だち募集中**

田舎の元気やレストランとおにぎり亭で使える
クーポンプレゼント!
すでに友だちの方もQRコードをスキャン!

お友だち登録いただくと
今すぐ使える! /
**100円OFF
クーポンプレゼント**
※1,000円以上のお支払いに限ります。
※有効期限/10月15日(日)まで

▲秋の期間限定メニューは
松茸おにぎり 200円(税込)
秋の味覚の王様「松茸」の旨味と
芳醇な香りを堪能ください!

〒520-3016 滋賀県栗東市小野547-3
TEL.077-552-8318
【営業時間】7:00 ~ 14:00 【休業日】年中無休(年始休業)