

豊かな自然環境や観光資源に恵まれた、人と人が温かくふれあうまち



にしかん

第299号

令和元年(2019年)

9月15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 56,656人 (-41) 世帯数 20,519世帯 (+8) 男 27,457人 (-9) 女 29,199人 (-32)

※8月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比

西蒲区特色ある区づくり事業 新たな産地づくりプロジェクト

産産業観光課農業振興グループ
(☎0256-72-8407)



なないろ野菜

特集



にしかなないろ野菜キャラクター



● 紫色コールラビ

☞ コリコリしたカブのような食感。
☞ 癖が無くほんのり甘いのでどんな料理でも合う。



● ねばねばオクラ

☞ 一般的なオクラと比べてペクチン(水溶性食物繊維)約2倍!
☞ イカや鰹節などの和え物にオススメ。



● ミニきゅうり

☞ 小さいのに太さ、みずみずしさは抜群。
☞ そのまま食べたりスティックサラダにしてもおいしい。



● 長かぼちゃ

☞ 甘さ控えめで優しい味わい。
☞ 外側は「サクッ」、中は「トロッ」として食べて楽しい食感。

なないろ野菜のご紹介



なないろ野菜の彩りが食卓に加わることでごはんがさらにおいしくなること間違いなし!



● カラフルにんじん

☞ サラダに混ぜたりそのまま野菜スティックにしたり食べ方いろいろ。



● カラーレタス

☞ アントシアニンが豊富。目の健康に効果あり。
☞ 肉厚でしっかりとした食感。



● イエローズッキーニ

☞ 緑色のズッキーニと合わせて使うことでさらに料理が華やかに。
☞ 癖が無いので様々な料理に合わせられる。



● 変わり紐なす

☞ 皮は柔らか。中もふかふか。
☞ 炒めものや揚げびたしがおすすめ。

なないろ野菜はほかにも盛りだくさん! 連携先直売所「越王(こしわ)の里」で販売中です。

※秋冬野菜への切り替わり時期であるため、品目によっては品薄、販売終了となる可能性があります。

◆ にしかなないろ野菜を販売中!

平成30年度に新たな産地づくりプロジェクトを立ち上げ、「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」の産地化実証実験を実施しています。令和元年8月より、『にしかなないろ野菜』のブランド名で販売を開始しました。

西蒲区をカラフルでかわいらしい野菜でいっぱいにし、区の新しいセールスポイントとなるよう取り組んでいきます。皆さんの応援をよろしくお願いします。(写真=にしかなないろ野菜オープニングイベントの様子)



◆ 販売コーナーのご案内

カラフルでおいしい「にしかなないろ野菜」は、JA越後中央の越王の里農産物直売所で販売しています。

○越王の里農産物直売所(JA越後中央)
店舗所在:新潟市西蒲区竹野町2435-1
営業時間:午前10時~午後3時(春から秋は無休)
電話番号:0256-72-2332



美味しいよ! ぜひ応援してください



店舗情報は公式Facebookをチェック



◆ 生産者の声(生産者代表 青柳厚さん)

現在31人の生産者が西蒲区、JAと協力し、なないろ野菜の生産を行っています。これから品揃えの充実、品質の向上を図り、皆さまに長く愛されるような野菜を生産してまいります。応援よろしくお願いします。



◆ おいしい調理の一例

● 長かぼちゃのベーコン炒め

オリーブオイルで炒め塩コショウで味を調える。マヨネーズやカレー味にしてもよく合う。



● なすの揚げびたし

変わり紐なすや白なすを素揚げしてめんつゆでひと煮たち。



● コールラビのソテー

しめじ、ベーコン、コールラビをオリーブオイルで炒め、塩コショウ、酒、バターで味を調える。



● 紐なすの味噌和え

なすを素揚げして田楽味噌と和える。大葉とごまを添えると見た目も上品に。

