

食育通信

ヤーコンの話

ヤーコンとは、南米アンデス地方が原産のキク科の植物で、じゃがいもやさつまいものように土の中でできる根菜です。整腸作用のあるフラクトオリゴ糖を多く含み、シャキシャキとした食感が特徴です。

西地区でヤーコンを生産している山口さんの畑で、収穫作業を見学させていただきました。



霜が降りた後に収穫するため、茎は枯れています。枯れた茎をハサミで切り、^{くわ}鍬でヤーコンの根の周りを掘ります。



収穫作業は力仕事で大変ですが、中学生の皆さんに美味しく食べてもらうために、頑張っています！



西地区のヤーコン生産者山口さん

★1月16日(月)にはヤーコンきんぴらで提供しましたが、今回はヤーコンサラダとして、温かい炒め物で提供します。ほんのりとした甘みとシャキシャキの歯ごたえを味わいながら食べてみてください。

秦野市学校給食センター