

## 三田産農産物を美味しく食べよう2【食育コラム令和3年2月号】

### 三田産農産物を使ったレシピの紹介

三田市には、豊かな自然と豊かな農地から生まれる農産物がたくさんあります。

以前の食育コラムで三田産の野菜を使った冬野菜レシピをご紹介しました。

今回のコラムでは、今が旬の春野菜を使ったレシピをご紹介します。



食育コラム令和2年度12月号  
【三田産農産物を美味しく食べよう1】

### 主菜:あじの蒲焼き うどの笹切り添え

旬の食材は、うど。

三田の農産物として知られる「三田うど」は、  
しゃきとした歯触りと風味豊かな香りで、早春の訪れを告げる野菜です。

レシピはQRコードから見てね！



読み取りが難しい場合は、  
**三田市 食育コラム** で検索！

### 副菜:きゃべつ巻き

旬の食材は、キャベツ。

冬キャベツは2月頃までが旬です。



### 汁物:沢煮椀

旬の食材は、なばなです。菜の花とも呼びます。

ほろ苦く独特の香りがあり、こちらも早春の訪れを告げる野菜です。



### 三田市で食育に関する活動を行っている団体について

レシピ作成にご協力いただいたのは、三田市いずみ会(食生活改善推進員協議会)です。

市民を対象に生活習慣病予防をはじめとする、各世代へ向けた健康料理普及を目的とした食育ボランティアを実施しています。



食育関係団体一覧は  
こちらのQRコードから

三田産の野菜を使って、美味しく食べよう！

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155