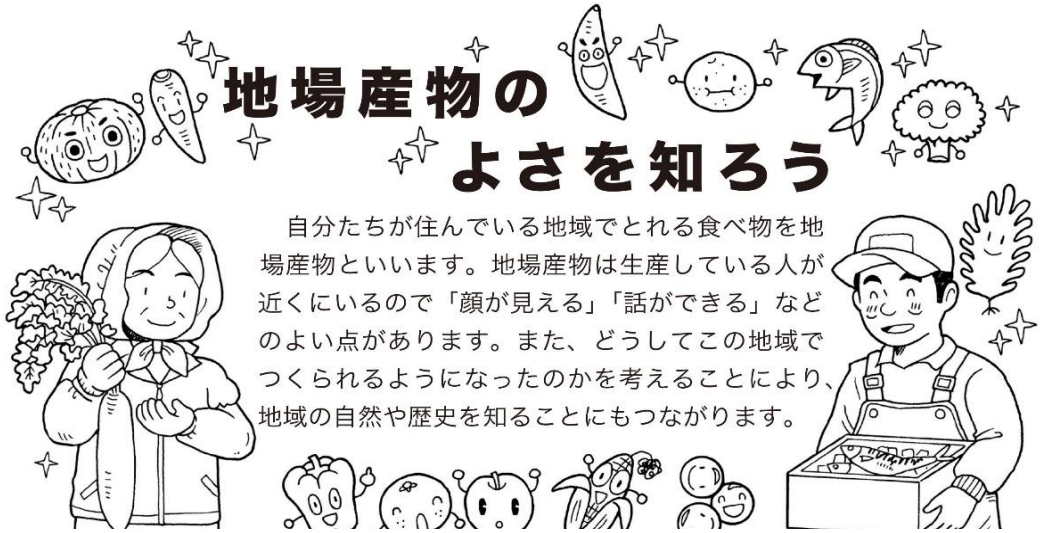
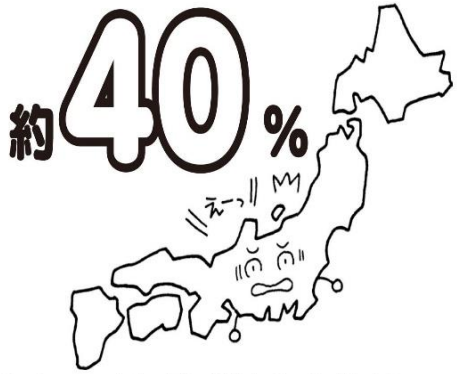
地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

日本の自給率は



※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていく必要があるといえます。

岩手県奥州市の里芋

10月28日の芋煮に使用する里芋は、長沼町と姉妹都市関係にある、岩手県奥州市の生の里芋を調理します。

奥州市の里芋は、粘りが強くコクのある味わいが特徴で、とても美味しいです。

芋煮は東北地方の郷土料理で、冬の名物詩とも言われる家庭料理で、岩手ではいもこ汁と呼ばれます。具材はメインの里芋に、こんにゃく、ごぼう、長ネギ、肉、きのこなど多彩で、スープも醤油、味噌と自由です。岩手の人に聞いてもその作り方は様々で、里芋以外はこれといって何の決まりはないそうです。

今月の町内産野菜！

お米、大根、チンゲン菜、きゅうり、長ねぎ、ズッキーニ、白菜、玉ねぎ、 ブロッコリー、 セロリ、じゃが芋、さつま芋、ヤーコン、にんにく、豆腐・油揚げ（長沼産大豆使用）、味噌（長沼産大豆・米使用）、小麦粉（ラーメン・うどん）、りんご。