

渥美半島 大地と海の恵み 11

農政課 ☎23-3517

渥美半島は三方を海に囲まれ、おいしい「海の幸」がたくさんあります。ここでは皆さんに食べていただきたい田原の海産物を紹介します。

● 2月～4月が旬「アサリ」

渥美産のアサリは1年で一番おいしい時期を迎えます。見た目は小粒でも味が凝縮され、身が締まっており、漁業者が自信を持って「うまい！」と言える時期です。



カルシウム・鉄分、コレステロールを下げるタウリンも豊富に含まれています。味噌汁にすればアサリの栄養素を全て飲み干せます。

● 海の緑黄色野菜！「ノリ」

この時期は新ノリが出回ります。手軽な焼きノリを購入される方が多いと思いますが、乾燥ノリをご自身で焼いてみてはいかがでしょうか。2枚のノリのツルツルした面を内側に合わせて、色が変わる程度に炙ります。市販の焼きノリでは味わえない味と香りが楽しめます。

低カロリーで葉酸・食物繊維を多く含むミネラル豊富なスーパーフードです。美容と健康に気をつけている方、お子さんや妊娠中の方には特にオススメです。1日2枚食べると健

康に良いと言われています。

● DHA・EPAの宝庫「しらす」

「赤羽根のしらす」は主にマイワシの稚魚を塩茹でし、さっと干したものです。カルシウム・ミネラルを豊富に含んだ食品で、魚の栄養を丸ごと取ることができ、小さなお子さんにもお勧めの食材です。



記憶力アップ・血液さらさら成分のDHA・EPAを豊富に含み、加えてコレステロールを下げるタウリンもあり、大人にもうれしい食材です。ポン酢（酢）で調理するとより吸収が良くなります。

フラワーバレンタインイベント

蔵王山展望台が1日限定で花いっぱいジャズカフェに大変身。イルミネーションもピンク色に！

- ▶ 日時＝2月11日 土・日 午後4時～9時
- ▶ 場所＝蔵王山展望台
- ▶ 内容

- ・アコースティックライブ 午後6時30分
おなじみの曲をおしゃれにアレンジ
- ・スペシャルパフォーマンス 午後7時15分
素敵マジックとサプライズで楽しく演出
- ・バレンタインJAZZライブ 午後8時
地元JAZZバンドによる特別ライブ

▶ 農政課 ☎23-3517

今月の花

2月の

渥美半島の花と鉢花

ガーベラ

(花／出荷時期：通年)

花ことば

神秘、希望

大きく明るい色の花をつける陽気で気さくな雰囲気の花です。田原市では約450万本出荷されています。



ボロニアピナータ

(鉢花／出荷時期：2月～4月)

鉢

花ことば

心が和む、芳香

オーストラリア原産で十字型の星の形の花を咲かせます。田原市では約5万鉢出荷されています。

