



# 市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

## 広報サポーターだより



広報サポーター  
中川倫子

### 見て楽しい!食べておいしい!旬の味・菜の花

菜の花まつりには足を運ばれましたか。私は、新年が明けると始まる菜の花まつりを毎年楽しみにしています。今年も楽しいイベント、おいしいお料理が盛りだくさんですね!

一般的に菜の花というと、春に咲く黄色い花を思い浮かべますが、菜の花はアブラナ科の黄色い花や白い花の総称で、1種類だけを限定する名称ではありません。菜の花には観賞用の他、菜種油用、食用(なばな)があり、それぞれ品種が異なります。

主にスーパーで売られているものは食用に品種改良されたものですが、実は身近な野菜にもなばながあります。例えばトウ立ちして花が咲いている白菜。実は花が咲く前の白菜の蕾もなばなです。同じアブラナ科の小松菜、タアサイの蕾も同様です。一言でなばなといってもスーパーで売られているなばなをはじめ、白菜、小松菜、タアサイなどそれぞれ味が違います。このような珍しいなばなを産直市などで見かけたらぜひ食べ比べをしてみてくださいね。

なばなを知ってもらったところで、βカロテン豊富で風邪予防に期待ができるといわれるなばな料理を、ご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。沸騰したお湯に塩を入れさっと湯がいて、おひたしやパスタに、和風でも洋風でも相性抜群です。旬の食材を一品加えてみてくださいね。

そして、菜の花が田原市の花であることもお忘れなく!



▲なばな



▲白菜なばな



▲タアサイなばな



▲なばなのパスタ



### キャベゾウが人権広報大使に委嘱されました!

「渥美半島☆観光大使」のキャベゾウが、名古屋法務局から人権広報大使の委嘱を受けました。平成29年11月29日(水)に市役所にて委嘱状交付式が行われ、今後は市内のイベントや人権教室などで、人権擁護委員や人権キャラクターの「人KENまる君」と「人KENあゆみちゃん」と一緒に「いじめ防止」などの人権啓発活動をすることが計画されています。

任期は1年です。人権広報大使のたすきをかけてもらったキャベゾウが、たくさん子どもたちに笑顔で囲まれる姿を期待しています。



▲人権広報大使に委嘱されたキャベゾウ

[投稿者]

豊橋人権擁護  
委員協議会  
田原地区委員会  
☎23-3512