

# 地産地消のススメ

メイドイン大村の安心・安全な農産物

## ～イタリア野菜編～

ユニークな色や形のものも多く、種類豊富で栄養価も高いため、今注目を集めているイタリア野菜。  
市内でもイタリア野菜の栽培に力を入れている農家さんがたくさんいます。

●農業経営室(内線256)

### イタリア野菜ってなんだろう？

「イタリア野菜」とは、イタリアとその近隣国を原産とする野菜のことで、ヨーロッパで広く親しまれています。

国内では輸入品が大半を占めていましたが、近年では日本の気候でも育つように品種改良が行われており、国内で栽培されるイタリア野菜も数多く生まれています。

イタリア野菜は世界一美しい野菜と称され、香りが強く、甘みや苦みなどをしっかりと感じられるのが特徴です。また、抗酸化作用や豊富なビタミンなど、美容面もサポートしてくれます。

いつまでも健康で若々しくいるために、イタリア野菜を取り入れてみては？イタリア野菜は市内の直売所などで購入できます。



カリフローレ

茎はシャキッと、つぼみはサクサクとした食感で、ほんのり甘い。茹でたり炒めたり、さまざまな調理に適している。むくみの改善や高血圧の予防などに効果的。



カーボロネロ

野菜の中でもトップクラスの栄養価で、腸内環境の改善やアレルギーの抑制など、美容と健康に おすすめの「スーパーフード」。煮込み料理や炒め物に おすすめ。



カリノーケール

苦みや青臭さが少なく、生のままで食べられる。栄養価がとても高く、美容やアンチエイジング、睡眠の質を上げる効果も期待できる。

### 生産者の声



イタリア野菜研究会SORRISO OMURA会長  
増田勇弥さん  
若手生産者とイタリア野菜をより多くの人に  
広めるための組織を立ち上げました。

イタリア野菜とのご縁をいただき、試行錯誤をしながら楽しく育てています。今後は、イタリア野菜をより多くの人に知っていただくためにも目標に向かってまい進し、仲間と協力しながら地域を盛り上げていきたいです！

### ～生産者おすすめレシピ～ 豚肉と長いものカーボロネロ巻き

1. カーボロネロをさっと水洗いし、豚肉と長いものをのせて巻く。  
※中心の軸が気になる場合は、薄切りにして長いものと一緒に巻いてもOK。



2. 油をひいたフライパンに並べ、豚肉、長いものに火が通るまでまんべんなく焼く。お好みで塩コショウで味付けしてできあがり。



[材料]

- ・カーボロネロ
- ・長いも
- ・豚肉スライス
- ・塩コショウ



完成！  
お好みの野菜やお肉を巻いて  
召し上がれ！