

うまし川西の恵み

川西の実りを届ける

住宅都市でありながら豊かな自然に恵まれた川西市
1年を通して多様な農作物を手にできます
そこには安心して食べられるおいしさを支える人がいます

秋冬に収穫される農作物

- ▶栗（北摂栗）
- ▶水菜
- ▶菊菜
- ▶白菜
- ▶ネギ
- ▶カブ
- ▶ダイコン
- ▶サツマイモ
- ▶里芋
- ▶シイタケ
- ▶米
- ▶柿 など

買えるお店を
事前に確認

川西産が買えるお店

市内で収穫された野菜や果物などを下記の他、スマイル阪神（伊丹市）やスーパー、百貨店などで販売しています。いずれも売り切れ次第終了。

常設店

①農協市場館「四季の郷」（多田桜木2-11-21）

日時 月～土曜日・祝日の午前9時半～午後0時半
問い合わせ ☎(791)1312

②川西南部直売所（久代1-644）

日時 月・木曜日の午前9時半～午前11時
問い合わせ ☎(757)3575

即売会

③農林産物品評即売会（川西まつり内）

日時 11月10日(日)午前10時～午後3時
場所 キセラ川西せせらぎ公園
問い合わせ 産業振興課 ☎(740)1164

④かわにしまるまるマルシェ

日時 12月4日(水)午前9時～11時
場所 藤ノ木さんかく広場
問い合わせ 産業振興課 ☎(740)1164



岸上 昭洋さん

26歳で専業農家を継ぎ、久代で両親と農業を営む。ハウス果菜品評会でトマトが2年連続市長賞に選ばれるなど、評価を受けている

季節ごとに育てる野菜 受け継がれる技とおいしさ

実りの秋を迎え、市内でも農作物の収穫が始まります
作物が身近で採れるから味わえる旬の味覚
新鮮な野菜はおいしだけでなく、私たちの健康な体をつくります
この秋は、川西だから味わえる味覚を楽しんでみませんか

季節ごとに種類を変え 1年を通じて収穫

「春夏はトマト、秋冬は水菜や菊菜。10月になれば、水菜の収穫が始まります」
久代地区で農業を営む岸上昭洋さん。9月は毎朝いちじくを収穫しながら、別の畑で水菜を育てています。

市南部では特産のいちじく「朝採りの恵み」や早生桃の他、水菜や小松菜などの葉物野菜も作られてきました。また、中北部では里芋などの根菜や北摂栗なども作られています。

「育て方は全て親から教わってきました。温度や水の管理は、味やでき具合に大きく影響するので、気を使いますね。毎日欠かさず、様子を見ています。トマトは味の違いがはっきりと出る作物。苗で買わずに種から育て、堆肥を入れたり、収穫が終われば

畑を1年休ませたりしています。向きをそろえて植えることで片側に実がそろう、収穫しやすくなるなどの工夫もしています」
岸上さんは、市内に2人しかいない県農業経営士の認定を受け、地域農業の振興や後継者の育成に携わっています。

口コミで広がる味 おいしい野菜や果物

高齢化が進む中で、農業を続けることは簡単ではありません

せん。田畑が広がっていたのが、住宅地に変わりつつある場所もあります。しかし、安心して食べられる野菜作りを、できる限り続けたいと岸上さんは話します。

「自分の作った野菜が口コミで広がって、『ぜひ食べてほしい』と声を掛けてもらうこともあります。出荷した市場で、川西産を買い求めるお店もあるんですよ。おいしいと言ってもらえるのが嬉しいですね」

TOPICS

川西産いちじくを 東京で限定販売

川西産いちじく「朝採りの恵み」を使ったタルトが、東京都内の「キルフェボン」2店舗で販売されました。いちじくのブランド化をめざす市と市農業振興研究会、JA兵庫六甲に、日本航空㈱が協力して実現。8月26日から期間限定で店頭に並びました。

特集 INDEX

- 2-3 川西の実りを届ける
- 4-5 子どもたちが笑顔になる給食
- 6-7 旬を味わう 心で味わう



1_畑の場所や採れた時期を紹介する「地産地消通信」。栄養教諭が手作りで発行している2_直径約1mの大鍋で煮込むカレー。大量の野菜から出るうまみが、給食ならではのおいしさになる3_カレーは子どもたちの人気メニュー。煮込んでとろけた玉ネギの甘みが広がる

地元野菜の良さですね」
**素材のおいしさを生かす
 手作りの味**
 市立小学校給食の献立は、ごはんを含めた和食が中心。栄養バランスはもちろん、地元で採れる旬の野菜を使用し、日本に古くから伝わる伝統食や行事食を取り入れるなど、工夫を重ねています。調理の基本は手作り。昆布や削り節からだしを引く他、カレーのルーは小麦粉とバ

ター、カレー粉を炒めて作り、ジャムは果物を2時間以上炊いて作ります。添加物や塩分、糖分の取り過ぎを防ぎ、素材本来の味を感じるための工夫です。今だけでなく、将来への健康を考えて、体をつくるものを食べてほしいと田中栄養教諭。
 「子どもたちが体に良くておいしいものを知れば、家でも話してくれると思うんです。そこから、家族の食も変わればうれしいですね」

**苦手な野菜でも
 おいしく食べられる秘密**
 問い合わせ 学務課 ☎(740) 1256
 採れたて野菜を
 市内の畑から学校へ
 「野菜おいしいから全部食べられるよ」「おかわりしちゃった」と給食を頬張る子どもたち。この日のメニューは夏野菜カレーとニンジンサラダです。どちらにも、市内の畑で採れた玉ネギが使われています。
 定期的に地元の野菜を取り入れている小学校給食。玉ネギの他にダイコンや里芋、トマト、いちじく、レモンなども使います。新鮮な旬の野菜を使うのは、地元ならではの**作り手を知ることで
 食べたくなる**
 「作り手の顔が見える給食を提供したい」
 そう話すのは、小学校給食の献立を立案し、食育を進める栄養教諭の1人、田中淑子。市内の野菜や果物を使うとき

には、畑や収穫の様子などが紹介された「地産地消通信」を給食と一緒に配ります。
 「給食を作る調理師さんだけでなく野菜を作っている畑や農家さんを知ることが、子どもたちの野菜の見方が変わるんです。苦手な野菜でも、『あのおじちゃんが大切に作っているから』と食べられるようになるんですよ。作る人の顔が見えることは安心や安全にもつながります。それはおとなになっても同じ。将来の食の選び方にも関わることなんです」
 スーパーに行けば全国の野菜がいつでも手に入る今、自分の小学校区に畑があることは、貴重なことだと田中栄養教諭は話します。
 「畑で季節ごとに実る作物を見て、自然の循環の中で生きていくことを実感できる環境がここにはあるんです。身近だからこそ、おいしい旬の時期を見計らって使えるのも

子どもたちが 笑顔になる給食

旬の野菜がふんだんに使われる給食
 おいしく食べられる工夫が隠れています



川西産は特別 子どもたちも完食

給食の地産地消を進めようと、市内の農家さんをお願いして、私たちが収穫したダイコンを給食に使ったことがあります。自分の住んでいる場所で作る野菜は、子どもたちにとって特別。残さず食べてくれるのがうれしかったです。子どもたちの顔が見えるから感じられることですね。

地産の野菜の鮮度と味は、調理していてもよく分かります。匂いも味も違う。玉ネギはよく目に染みますよ。そのおいしさが伝わるように作っていきたいです。



牧の台小学校 調理師
吉田 修司

TOPICS

令和4年9月実施に向けて準備

3年後に 中学校給食をスタート

市長公約に掲げていた中学校給食の実施について、市教育委員会では令和4年9月スタートに向けて準備を進めています。現在、施設の設備内容や運営内容などについて検討を進めています。具体的な内容は、広報誌11月号に掲載します。

問い合わせ 学務課 ☎(740)1256

▶**中学校給食センターを建設**
 川西南中学校第2グラウンド北側の一部に中学校給食センターを建設。一括して調理し、各校へ配送するセンター方式を取り入れます。

▶**民間事業者のノウハウを活用**
 民間事業者の資金とノウハウを活用可能なPFI手法により、施設整備と維持管理・運営を行います。

旬を味わう 心で味わう

新鮮でヘルシーな地元産の野菜
川西で育まれた味を家庭で試してみませんか
素材の味を生かした秋冬におすすめのレシピを紹介します

食べて伝える川西の味

問い合わせ 健康政策課(保健センター) ☎(758) 4721

体にも心にもおいしい
身近な旬の野菜

「三里四方の野菜を食べる」ということわざがあるように、昔から地元で採れた野菜を食べると、健康で長生きができることされてきました。採ってすぐ届く新鮮さ、育った環境が分かる安心、旬の農作物に含まれる栄養など、身近で作られた旬の野菜は多くの恵みをもたらします。

楽しい食を「わ」で感じる
食育を推進

市では、「食からひろがる元気なかわにし」をスローガンに食育推進計画を策定。食の愉しさを、食卓を囲んで笑って食べることで、人とのつながりの輪を作ることなど、「わ」をキーワードに、おとなも子どもも一緒に学ぶ食育をすすめています。

地元で採れたものを食卓で話題にしたり、おいしさを誰かに話す「わ」もそのひとつ。食べて感じたおいしさを伝えることが、川西の食を次の世代につないでいくこととなります。

市内6店舗で発売
里山のおもてなしをお店で「からだにイイ・サラダ」

ヘルシーなオリジナルサラダは10月まで

黒川の里山をイメージし、市内6店舗と市商工会が共同企画した「かわにし里山からだにイイ・サラダ」が販売中。鶏肉と10種類以上の食材を使っているのが特徴です。販売は10月までで、売り切れ次第終了。販売価格など、詳しくは市商工会 Facebook ページへ。

1 居食屋わいどふぁーむ (平野) ☎(793) 2236 / 2 焼鳥和 KAZU (多田桜木) ☎(792) 1730 / 3 炭火焼居酒屋勝 (栄町) ☎(702) 7337 / 4 海鮮祭 (小戸) ☎(755) 1333 / 5 鳥処福笑 (小花) ☎(758) 2358 / 6 割鮮 Nampu もとき (栄根) ☎(764) 7155

市商工会 Facebook



小学校給食レシピ さつまいもごはん

栗に変えれば
栗ごはんになります

【材料】4~5人分
白米 …… 360g (約2合半) 塩 …… 小さじ1弱
サツマイモ …… 150g 酒 …… 大さじ2
水 …… 450g

【作り方】
①白米と水を炊飯器に入れ、30分程度つけておく。
②サツマイモは皮をむいて1cm角の角切りにし、水(分量外)につけておく。
③①に塩と酒を加え、白米の上にサツマイモを乗せて炊く。

レシピ集 家庭で楽しむ和食献立

栄養教諭がまとめた小学校給食のレシピを市ホームページで公開しています



小学校給食レシピ かぶのみそ汁

カブの葉は
おひたしや炒め物に

【材料】4~5人分
カブ …… 120g 葉ネギ …… 30g
豆腐 …… 120g 水 …… 720g
ニンジン …… 90g 煮干し …… 6g
油あげ …… 30g 削り節 …… 12g
乾燥わかめ …… 3g 赤みそ …… 54g

【作り方】
①カブは一口大に、豆腐は角切り、ニンジンは千切りにする。油あげは千切りにし、油抜きをする。
②頭を取った煮干しを30分ほど水につけ、沸騰させる。火を止めて削り節を入れ、5分ほど置いたらこす。
③鍋に②のだしとニンジンを入れて火にかける。沸騰したら、油あげ、豆腐、カブの順に入れて煮る。
④カブがやわらかくなったら、赤みそと乾燥わかめ、刻んだ葉ネギを加えて火を止める。



里芋と鶏肉のみそ炒め

おとなも子どもも食と育つ
(29ページ)
市域で買える旬の食材を使った
レシピを毎月紹介しています

【材料】2人分
里芋(小) …… 4~5個
鶏ひき肉 …… 100g
小松菜 …… 1/2束
シメジ …… 1/2パック
油 …… 小さじ1
酒・みりん …… 各大さじ2
みそ …… 大さじ1
しょうゆ …… 少々
片栗粉 …… 小さじ1

【作り方】
①里芋は皮をむき、1cm幅に切る。レンジで3分ほどやわらかくなるまで加熱する。
②小松菜は3cmほどに切る。シメジは石づきを切り、食べやすく小房にほぐす。
③フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、①②を加えて炒める。
④酒とみりん、みそ、しょうゆで味付けする。仕上げに水(小さじ1)で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで混ぜる。