



Q

美祿地域の「ホウレンソウ」の特徴は?

ビニールハウスで栽培しているため、年間を通じていつでも出荷できる。お客様に届くまでこだわりの鮮度や品質を保つため、冷蔵庫や保冷車を利用して流通するシステムを整備している。生のまま食べられるサラダホウレンソウのくりにも力を入れていることなどが特徴です。



サラダホウレンソウはホウレンソウの葉と根を一緒に収穫し、生で食べられるように栽培されています。

Q 低温で流通するシステムって?

保冷車や冷蔵庫を整備することによって、収穫から出荷まで品質や鮮度を保ったまま流通できるようにしたシステムです。まず、袋詰めしたホウレンソウは、生産者各自で各地区のJAへ出荷され、冷蔵庫に搬入されます。それら各地区の冷蔵庫を「保冷車」がまわって集荷し、美祿市伊佐にある「広域集出荷場」の冷蔵庫へ。そこで品質を厳しくチェックした後、各市場などへ向けて保冷車で出荷しています。



この保冷車でホウレンソウを運びます。



広域集出荷場の冷蔵庫。



Q おすすめの食べ方は?

ホウレンソウには、体内でビタミンAになるβカロテンが豊富です。ビタミンAには粘膜を丈夫にする働きがあり、風邪予防などに効果があるといわれています。このβカロテンは油脂を含んだ食品と一緒に食べると、効率よく摂取できます。また、サラダホウレンソウは生のまま食べられ、しかも苦味が少ないので、名前のとおりサラダなどにおすすめです!



広域集出荷場の冷蔵庫内で品質をチェックします。

Q どんな点に気を付けて品質チェックしているのですか?

JA山口美祿のホウレンソウの評価を高めるには、みんなで品質を守ることが必要です。そのため、不良な葉はないか、茎は折れていないか、適度な水分があるか、水分を保つ上で根元の長さは適度かなど、11のチェック項目を設けて品質をチェックしています。

まるごと博士の **ミニ図鑑**



【ホウレンソウ】

◎主な産地/美祿地域、下関地域、岩国地域、周南地域、宇部・小野田地域
◎出荷時期/周年 ◎旬/冬

◎栄養/
βカロテン、鉄分、ビタミンB1・B2・B6・C、マンガン、カルシウムなどが豊富。特に鉄分は野菜ではトップクラスの含有量です。また、ホウレンソウにはシュウ酸が多いため、基本的には熱湯でさっとゆで、流水にさらしてアクを除きますが、水にさらしすぎるとビタミンCが水に溶け出してしまいますので注意しましょう。ただし、サラダホウレンソウはシュウ酸の含有量が少ないので、生のまま食べられます。

◎栄養成分(「ホウレンソウ」100g当たり)

	葉(生)	葉(ゆで)		葉(生)	葉(ゆで)
エネルギー	20kcal	25kcal	鉄	2.0mg	0.9mg
たんぱく質	2.2g	2.6g	β-カロテン	4200mcg	5400mcg
脂質	0.4g	0.5g	ビタミンB1	0.11mg	0.05mg
炭水化物	3.1g	4.0g	ビタミンB2	0.20mg	0.11mg
灰分	1.7g	1.2g	ビタミンB6	0.14mg	0.08mg
ナトリウム	16mg	10mg	ビタミンC	35mg	19mg
カリウム	690mg	490mg	食物繊維	2.8g	3.6g
カルシウム	49mg	69mg	コレステロール	0mg	0mg
マグネシウム	69mg	40mg	葉酸	210mcg	110mcg
リン	47mg	43mg			

※資料「科学技術庁資源調査会編 五訂 日本食品標準成分表」より



おいしい料理は、食材選びから! おいしいホウレンソウは、ココがポイント!

葉の先までピンとしているもの。

葉の色が鮮やかな緑色でみずみずしいもの。



根元の赤みが強いもの。

【保存方法】濡れた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫でなるべく立てた状態で保存しましょう。