

品目名	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
トマト																																				
メロン																																				
イチゴ																																				
アスパラガス																																				
お茶																																				
山椒																																				
晩白柚																																				
栗																																				
たけのこ																																				
しょうが																																				
キャベツ																																				
玉ねぎ																																				
梨																																				
みかん																																				
ネーブル																																				

バラエティに富む八代の農産物
 平野から山間部まで、自然豊かな八代市では、多くの農産物が生産されます。左表は、八代の農産物の一例とその収穫時期を示しています。
 また下記のレシピは、今旬のトマトとキャベツを使って、簡単に美味しくできるメニューです。ぜひお試しください！

**はちべえトマトと
ブロッコリーの卵炒め**

《材料・4人分》 1人あたり197kcal
 はちべえトマト2個、ブロッコリー1株、卵4個、ベーコン2枚、ちりめんじゃこ20g、塩・こしょう 少々
 《作り方》
 トマトは熱湯にくぐらせて皮をむく。ブロッコリーは小株に分け、塩を入れた熱湯で茹でておく。熱したフライパンに油を引き、割ほぐした卵を流し込み、下が固まってきたら大きく箸を動かし、ふわふわ卵を作る。卵は、いったん皿に移す。再度フライパンを熱し、ベーコン・ちりめんじゃこを炒め、ふわふわ卵・トマト・ブロッコリーを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を整える。
 トマトとブロッコリーは炒めすぎないように



**キャベツとしめじの
ベーコンチャウダー**

《材料・4人分》 1人あたり212kcal
 キャベツ 1/4玉、しめじ1パック、玉ねぎ 1/2個、ベーコン2枚、オリーブ油 大さじ1、小麦粉 大さじ2、コンソメ1個、牛乳600cc、塩・こしょう 少々
 《作り方》
 キャベツ・玉ねぎ・ベーコンは、短冊切りにしておく。しめじは、石づきを取り、ほぐしておく。オリーブ油を熱した鍋で、ベーコン・玉ねぎをよく炒める。キャベツ・しめじを加え、軽く炒める。野菜が炒まってきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに炒め、その中に牛乳・コンソメを加えて弱火で煮込む。塩・こしょうで味を整える。

先進国の中で食料自給率最低の日本
 食料の自給率は、その国の食料消費がどれくらい自国の生産でまかなえるかを示すもので、国の食料需給のあり方を考える上でも大切な指標です。
 平成16年度の日本の食料自給率は40%です。これは、食料の約6割を外国からの輸入に頼っており、主要先進国の中で最も低い水準です。今後、人口の増加や開発途上国の食生活水準の向上により、世界の食料需要は高まると予想されることから、日本の食料自給率の低さは、深刻な問題となっています。



問合せ 農業振興課 33-4117
 E-mail noushin@city.yatsushiro.lg.jp

地産地消とは
 地域で生産されたものを、その地域で消費することを地産地消といいます。
 地産地消は、生産者と消費者の距離を縮めることができ、輸送距離の短縮や地元経済の活性化などの効果も期待できます。
 また生産者は、少量多品目や規格外品などの流通ルートの確保などといった経済効果に加えて、人生のやりがいも生まれてきます。消費者も、良質の食材を安価で手に入れることができると、地産地消には多くの利点があります。

市での取り組み
 多くの農産物が生産されている八代市では、「食」と「農」に携わる、医療・福祉・保健、教育・農業・消費関係者などが集まり、安心して食生活の実現や地域活性化を図るため、食育推進の方針を決定する「八代市食と農の連携会議」が7月に発足しました。今後、食育の推進、地産地消の推進啓発、交流の場の形成を重点的に取り組んでいきます。

私たちにできること
 「地域の旬の食材を美味しく食べる」ことが、地産地消です。生産から消費まで、食に関係する全ての人の協力が必要です。まずは生活の中で、できることから始めましょう。

- ☆野菜をたっぷり使った食事を心がけましょう
- ☆食べ残しを減らしましょう
- ☆地元でとれる食材を食事に使いましょ
- ☆旬の食材を選びましょう

採れたての野菜がそろう市内の生産者グループによる直販所です。 **八代市農産物直販所**

物直販所 消費者と生産者の交流の場にもなっています。

