



まんが:じっく



# 第44話 ホカホカのポカポカだぜっ

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月はハク・サイ奉行と京菜はんが登場。これから旬の冬野菜。寒締めされて甘みがタップリ。シャキッと漬物で、ポカポカの鍋でぜひどうぞ！



酒のつまみに漬物出してきれい

へえ ただいま

ハクサイとミズナの漬物どす

ハクサイは秋冬の寒さで凍らないように葉の中に甘みを蓄えているので！

糖度が高いと0度でも凍らないんだぜ

ハクサイの甘みが超濃い！

だろっ？



霜がおりて干気

## ハク・サイ奉行と京菜はん



ミズナの浅漬けもシャキシャキだね

おおきにありがとう

そんなミズナとハクサイはどっちもビタミンCと食物繊維がたっぷり

### ビタミンC

冬場の紫外線対策も運動不足への補助も二人の愛でサポートするぜい

### 食物繊維

美肌 カゼ予防 など  
Low 低カロリー  
整腸作用 など

もともとミズナは漬物用にと栽培されていた野菜どす ウフフ

登壇は京都の九条東寺周辺どす



漬物にすれば体を温める効果が加わって冬の晩酌にもってこい！

体もホカホカ楽しい酒で心もポカポカでい

おととと！

おれの心はお母ちゃんといるだけでポカポカだぜい

わかってますわ

うーん...かなかいっぱい

## 編集後記

▽毎年この時期になると今年の10大ニュース的な話題をよく耳にします。今年はトランプ大統領の就任、金正男殺害事件、森友問題、北朝鮮ミサイル、ヒアリ、藤井四段、日馬富士などの話題がありました。皆さんは何が印象深かったですか？私的には北朝鮮のミサイル発射、そしてアラートが鳴り響いたことです。この緊迫状態の早期和解を願っています。そして来年も皆さんにとって良い年でありますように。(伊東)

▽日本の食品ロスは約632万トンといわれ、その約半数の302万トンが家庭から出ています。食品ロスを減らすには、一人一人の取り組みが大切です。12月に入り忘年会シーズンとなりました。一関市では14施設の協力を得て宴会などの際に乾杯後30分と終了10分前は自席で料理を楽しみ、できるだけ食べ残しをなくそうとする啓発運動「残さず食べよう！30(さんまる)・10(いちまる)運動」を行っています。皆さんの宴会にも取り入れ、食品ロスをなくしていきましょう。(浅利)

