

# ひんがし!

まんが:じっく



## 第20話 ～東男と京女～

主人公の岩井耕太君は、現在地元いづま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。鍋の季節がやってまいりました。東の白菜に西の水菜は単独でも体にいいことばかりですが、一緒に食べると相性バッチリ！

白菜たっぷり  
肉と魚介の  
寄せ鍋でい！

ハク・サイ奉行

この辺の肉  
食れるんじや  
ないか？

てやん  
でい！

うつつ  
まちどお  
しい

肉と魚介の臭み消しの  
"水菜"がまだ入ってねえ  
でしょうが！

水菜

京都発祥

だよな！  
おまえ!!

うふふ  
そうどすね

水菜で臭みを消して  
白菜の葉に含まれる  
旨味(グルタミン)が  
スープに溶け込んだら  
もっとおいしいなるし

京菜はん(ハク・サイの奥さん)

その通りよ！  
白菜いっぱい食えよ!!  
美味しいだけじゃなく  
美肌効果にダイエツトと  
良いことづくめだからよ

100gで14kcal!!  
GI値も23と低い

白菜は中国じゃ  
「養生三宝」って  
呼ばれててな

体の平安を保つ  
薬膳や精進料理に。

大根や  
豆腐とともに  
薬食として  
重宝してる  
んだぜい？

ほんで栄養豊富な  
水菜も一緒に  
食べはったら  
なおよろしいわ

紫外線で傷付いた  
肌を補修するから  
外で遊ぶのも  
楽しゆうなります  
やろ？

むくみを解消したり  
便秘の解消に  
ホントに優秀  
やし〜

お鍋に入っても  
相性バッチリ

東の  
白菜と  
西の  
水菜と

うん、  
おそろいさまです!!

どうさ  
でい