

# ポカポカ!

まんが：じっく

## 第57話 ポカポカの温野菜



ニラはシバリアやモンゴルにも自生してるんだナ

体が温まるということ、北海道や東北などの特に寒い地方では重宝がられるんだナ!

ニラは冷えや神経痛に良いんだってさ

体がポカポカしてきたよ

しもやけにも効くんんだナ

へえー

キムチ鍋と聞いて刈りたてのニラを持ってきたんだナ

待ちましたー!

ニラ坊や

ニラは江戸時代とても重要

なに!? ニラ栽培で大名並みの富を得たの!?

農業全書

昔の人も分かっていて江戸時代に発行された「農業全書」にもそれが分かる一文が記されているんだナ

体を温めることや栄養価がとても高いことを

日本のニラは弥生時代に渡来したとか元々自生していたとかいろんな説があるけど始めのうちには薬草として粥に混ぜて食べたそうダナ

平安時代

滋養に良いわね

ほうほう

管内のおいしいニラ花泉町からお届け! 12月頃から3月頃まで堪能してほしいんだナ!

ニラのうまみが溶けたスープは、しめの<sup>※</sup>そうせんに! 明日はおなかスッキリダナ

※おじや

実際ニラは食物繊維が豊富・整腸作用 食欲増進・スタミナアップ・抗酸化作用 アンチエイジングまで期待できる!

わあ!?

それは食べなくちゃいけないね!

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! 今月はニラ坊やがニラの効能について紹介してくれるよ。管内のニラも旬を迎え味も栄養もバツグン! この冬はニラを食べて体の中からポカポカだね。

※農業全書は書籍化されているので、興味のある方はぜひ。