



漬物で もっとあいちの野菜を 食べよう!

愛知県は、温暖な気候をはじめ、変化に富む恵まれた立地環境です。また、大消費地が近いという立地条件を生かして、秋冬野菜を中心とした、全国屈指の農業県（農業産出額全国8位（2022年））となっています。特に、キャベツ、トマト、大葉、いちご、ブロッコリー、なす等の生産が盛んです。



愛知は漬物王国

AICHI



尾張、三河といった豊富な野菜産地を背景として、愛知県では江戸時代の末期から漬物業が発展しました。一時期は全国1位の出荷額を誇り、「漬物王国あいち」と呼ばれ、現在でも5位（2020年）となっています。たくあん漬、浅漬、キムチ漬、福神漬、醤油漬や奈良漬等、多種多様な漬物づくりが本県の漬物産業の特徴の一つとなっています。

漬物で野菜を食べよう

野菜摂取量の1人1日当たりの目標値は、厚生労働省によると350gとされていますが、20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は平均280g程度で、目標値には達していないのが現状です。そこで、目標値に少しでも近づけるため、漬物を食事に取り入れてみませんか。漬物は高塩分のイメージがありますが、近年は、漬物メーカーの技術開発の積み重ねにより、大幅に低塩分化が進んでいます。また、一般的に漬物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、乳酸菌などを含み、生野菜よりも保存期間が長く、分量も少ないため、手軽に食べることができます。ぜひ、あいちの野菜を漬物として食べてください。



あいちの野菜漬物レシピ



ツナコーンとキャベツの浅漬のサラダ

そのままでもおいしいですが、ツナコーンと和えることで甘味と旨味がプラスされ、さらに美味しくなります！

●材料

- ツナコーン缶 1缶
- キャベツの浅漬 1パック(150gくらい)

●作り方

- ①キャベツの浅漬は食べやすい大きさに切る。
- ②ツナコーン缶と混ぜる。
- ③お好みで塩こしょうで味を調える。



浅漬で簡単ピザトースト(食パン2枚分)

浅漬とチーズがよく合います。

●材料

- 白菜の浅漬 100g
- 食パン 2枚(6枚切り程度)
- ピザ用ソース 大さじ4
- とろけるチーズ 2枚
- あらびきこしょう 少々

●作り方

- ①食パンにピザ用ソースを塗る。
- ②浅漬の水気をよく切り、あらびきこしょうをふりかけて軽く混ぜる。
- ③①に②を適量のせ、とろけるチーズをのせてオーブンで4分焼く。

講習会を開催しています

講義の様子

※イベント等の情報は県HP記者発表資料をご覧ください

浅漬の試食



「キャベツの魅力発見! 漬物講習会」を開催しました

