

美味しい!

大郷町

楽しい!!

Vol.16
令和6年5月1日発行

大郷町産の新鮮野菜

今年もすでに4か月が過ぎ、春も終わりがけの今日のごろ…。暦の上では夏の始まり。本格的な夏に向けて、健康管理もしていきたいところです。
今回はこの時期に道の駅おおさとに並んでいる大郷町産の野菜をご紹介します。

レタス

免疫力を向上させるβカロテンや貧血予防に役立つ葉酸が多く含まれています。
スープにすることで流れ出した栄養も余すことなく摂れるかも。



ほうれんそう

カリウムが多く含まれ、高血圧の予防やむくみの対策にも効果があります。また、鉄分も含まれるため、貧血予防にも欠かせません。

ブロッコリー

タンパク質、ミネラル、ビタミンなど体の健康を保つために必要な栄養が多く含まれている人気の野菜。

にんにく

栄養価が高く、スタミナ食材ともいわれているにんにくは疲労回復効果があり、血行促進や高血圧のケアにも有効です。

新玉ねぎ

血液をさらさらにする効果のある硫化アリルが含まれます。水分が多く柔らかいのが特徴です。この時期だけの旬の味をお楽しみください。

タラの芽

「山菜の王様」とも呼ばれるタラの芽は、カリウムをはじめとしたミネラルが豊富で、血糖コントロールや免疫力向上の効果も見られます。天ぷらがイチオシ!!



トマト

ビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養がバランスよく含まれています。また、抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンも含まれています。



キャベツ

カルシウムを骨に吸収させ、骨を形成させる働きのあるビタミンKが豊富に含まれています。
ほかにも、動脈硬化を防ぐ働きもあります。



ごごみ

カロリーが低く、ビタミン類やミネラルが多く含まれているごごみ。ごま和えやおひたしで食べるのがおすすめです。

スナップエンドウ

βカロテンが豊富な野菜で、抗酸化作用をもたらせてくれます。また、美白・美肌効果や免疫力向上効果もあります!大郷町のスナップエンドウはやわらかく、食べやすいです。



道の駅おおさとには、ほかにもたけのこやねぎ、パプリカなどたくさんの新鮮な野菜が数多く並んでいるモロ
いよいよ6月からは、大郷町の特産であるモロヘイヤも道の駅おおさとで販売されるモロ～ 楽しみモロ～
大郷町の旬な新鮮野菜を食べて、体の調子を整えようモロ!!

道の駅おおさと

営業時間 9:00～18:00
電話番号 022-359-2675
定休日 年末年始



ヴィーガン料理試食会 in レストランラトリエ

3月に大郷町物産開発研修会の視察研修会で、ヴィーガン料理について、講話を聞き、試食会を行いました。

ヴィーガンとは、環境や動物保護を目的として、動物性の食品や製品を避けている人たちを指す言葉です。卵や乳製品を含む、動物性の食品をいっさい口にしない「完全菜食主義者」です。

現在、パストラル縁の郷にあるレストランラトリエでは、ヴィーガン向けのコース料理が提供されています。今回はハーフコースをご提供いただきました。メニューの中には、大郷町産野菜が数多く使われており、ヘルシーなのに食べ応え抜群な料理に、会員のみなさんからも満足の声が聞かれました。

ヴィーガン料理は予約制となっておりますので、パストラル縁の郷（☎359-8655）までご連絡ください。

※季節に応じて、メニューが変更することがあります。予約の際にご確認ください。



おもいきりサラダ



豆腐と大豆ミートのガランティース



ガーリックライス

Menu	
アミューズ	ふきのとうの天ぷら
オードブル	おもいきりサラダ
スープ	野菜のポトフ
メイン	豆腐と大豆ミートのガランティース
	ガーリックライス
デザート	いもようかん リンゴのケーキ いちご
パストラル縁の郷 レストランラトリエ	

これからの

大郷町お花スポット

▼紫陽花（6月）



▲山百合（7月）

大松沢地区の寺嶋建設工業敷地内にある於在家屋敷の桜山には100種類以上、およそ5,000株の紫陽花が咲き誇ります。色鮮やかな紫陽花は圧巻です。

また、羽生地区の勢見ヶ森公園は、山百合の名所となっています。甘く濃厚な香りを放ち、緑の中に咲く美しい大輪は7月に満開を迎えます。

新・常のモログッズ紹介

道の駅おおさとで常のモロがプリントされたボールペンとマグネットフードクリップの販売が始まりました。ぜひ使ってみてください。



ボールペン

ピンク、オレンジ、緑、青、紫の5色展開
154円（税込）

マグネット
フードクリップ
ピンク、青の2色展開
165円（税込）



常のモロからの 5月5日はこどもの日モロ～！！みんなはこどもの日はなにを食べるモロ？
質問コーナー 教えてほしいモロ！ ポクはみどり会のかしわもちを食べるモロ～



常のモロSNS
公式アカウント



[X]



[Instagram]

お問い合わせ
大郷町役場農政商工課
〒981-3592
黒川郡大郷町粕川字西長崎5-8
☎022-359-5503