

とっとり

ふるさと

たんけん 探検



令和元年6月19日号

# にんにく



今月のとっとりふるさと探検は、鳥取市国府町で栽培されている「にんにく」を紹介します。

10月に植えつけを行い、翌年の6月に収穫します。そのまま干して乾燥したり、皮をむいて冷凍したりすることで長い期間、保存することができます。



収穫の様子



1本ずつ土から引き抜き

茎を切ります。土の上で天日干しをします。



## ★ にんにくの栄養「アリシン」のはたらき ★

- 疲れた体を元気にしてくれる!
- 血液をさらさらに!
- 免疫力を高める!
- 食欲アップ!



TORI きゅうちゃん

## にんにくを使った給食メニューの例



カレーシチュー



ホイコーロー

「よい土づくり」と「病気の対策」に苦労しながら栽培しています。

にんにくの香りが苦手な人もいますが、少しの量で料理のうま味を引き出してくれます。体のために役立つ成分もたくさん含まれているので、好き嫌いをせず食べてほしいです。



生産者の安木さん夫妻