

# 今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「ほうれんそう」～

ほうれんそうの生産額、

高山市は全国で第1位！！



高山市では、高冷地の冷涼な気象条件を利用し、春から秋にかけてほうれんそうの栽培がさかんです。

ほうれんそうは昭和40年頃から本格的に栽培が始まり、現在では約980ha（東京ドーム200個分）もの広い面積で栽培され全国へ出荷されています。

また、飛驒ほうれんそうは化学合成農薬等を削減した「ぎふクリーン農業」で栽培されています。

## 「高山ジェノベーゼ」

＜材料（4人前）＞

ほうれん草 250g      オリーブオイル 150ml  
にんにく 1かけ      味噌 60g      パスタ 360g

＜下ごしらえ＞

にんにくは皮をむき半分に切って芯をはずします。

ほうれん草 150g を分け根をはずし、適当な長さに切ります。

＜作り方＞

- ① フードプロセッサーにほうれん草 150g、オリーブオイル、にんにく、味噌を入れ攪拌します。
- ② 鍋に湯を沸かし塩を加え(分量外)ほうれん草 100g とパスタを別々に茹でます。ほうれん草は茹でて水気を絞って適当な長さに切っておきます。
- ③ ボールに②の茹で上がったパスタを入れ①のソースを加え和え、器に盛り上に②のほうれん草を盛り付け完成です。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議(事務局:高山市農務課)