

栄養たっぷりの「上越野菜」を
ぜひ食卓でお楽しみください。

伝統野菜-1

高田シロウリ ……P4

伝統野菜-2

仁野分しょうが ……P10

伝統野菜-3

みょうが ……P9・12

伝統野菜-4

頸城オクラ ……P9・13

伝統野菜-5

オニゴショウ ……P4・9

伝統野菜-6

ばなな南瓜 ……P6・8

伝統野菜-7

なます南瓜 ……P5

伝統野菜-8

曲がりねぎ ……P16

伝統野菜-9

ずいき ……P14

伝統野菜-10

とうな ……P17

伝統野菜-11

ひとくちまくわ ……P7

特産野菜-1

越の丸なす ……P3・11

特産野菜-2

オータムポエム ……P18

特産野菜-3

アスパラ菜 ……(P18)

特産野菜-4

カリフラワー ……P15

特産野菜-5

枝豆 ……P2

上越市では、この地域で古くから栽培されてきた、「伝統野菜」と、さらに一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」を総称して「上越野菜」とし、現在16品目を認定しています。

表紙の料理

華やかな切り口には色々野菜がたっぷり 枝豆のミートローフ

材料(5~6人分)

枝豆(むきみ) ……100g
豚ひき肉 ……300g
タマネギ ……1/4個
パプリカ(赤・黄)

……各1/4個

パン ……50g

(A) 卵 ……1個
白ワイン ……大さじ1
塩 ……小さじ1
コショウ ……少々

(ソース) おろしニンニク ……小さじ1/2
おろし玉葱 ……大さじ3
ケチャップ ……50cc
ウスターソース ……大さじ3

作り方

- ①エダマメはかためにゆでて薄皮を取る。タマネギはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ②ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、パンをちぎって加える。
①とひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③オーブンシートをしいた天板に②をのせてかまぼこ状に形作り、200度のオーブンで30分焼く。
- ④③をオーブンから取り出してまな板に移す。肉汁はフライパンに入れてソースの材料を加え、1~2分煮詰める。食べやすく切ったミートローフを器に盛り、ソースをかける。



収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----