

# 農がある都市(まち) そうかのいま



総面積の50%以上を宅地が占める草加市では、市街地の中に田畑が点在しています。限られた土地を有効活用する都市農業によって、特色ある農産物が作られているのです。草加産の農産物の大きな特徴は、何といても新鮮なうちに消費者へ届けられること。都心までわずか20kmという地の利を生かして、収穫した野菜をその日のうちに都心の市場やお店に届けることができます。市内だけでなく、都内の人気飲食店でも、実際に新鮮な草加野菜がメニューに取り入れられています。

都市農業は、都市に「食」や「うるおい」を与えると同時に、未来を担う子どもたちの教育や、密集した市街地における防災の役割など、私たちの暮らしや安全を守るため、将来に繋いでいかなければならない大切な地域資源です。市内各地で、収穫した野菜を自宅前の庭先販売所で販売したり、農作業を体験できる農園を開いたり、消費者が「農」に直接触れ合える都市農業が、今日も展開されています。



## \\ 新鮮! \\ 草加のごちそう夏野菜



### 枝豆

葉付きが新鮮な証!

夏場に市内で生産される野菜のうち、最も作付面積が大きい野菜で、豊富なタンパク質や各種ビタミンが疲労回復や夏バテ防止に効果あり。



### トマト

お尻(へたのない方)のスジがくっきり出ているものがおいしい!

赤色のもととなる成分のリコピンが持つ抗酸化作用が、暑さで低下しがちな免疫機能の改善に効果あり。



### じゃがいも

皮が薄くて丸いほどおいしい!

豊富に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいのが特長。食物繊維もたっぷり。



### なす

濃い黒紫色をしているものが鮮度がいい!

夏場の水分補給や体温調節にうってつけ。皮の紫色のもととなる成分のナスニンが、免疫機能の改善や、アンチエイジングにも効果大。



### きゅうり

乾燥しないようにラップで1本ずつくるむのが保存のコツ!

身体の熱を外に出してくれるカリウムが、暑い季節にひんやりと冷やしてくれる。むくみの解消や高血圧予防にも効果的。



### とうもろこし

先端のひげが褐色のものが完熟しているし!!

不溶性食物繊維が豊富に含まれるため、腸内環境を整える働きあり。鮮度が落ちやすいので、購入後すぐに調理することが大切。

『草加市地産地消MAP』を読んで、  
庭先販売所へ行こう!

草加市には、新鮮な農産物を身近に購入できる庭先販売所がたくさんあります。新鮮な農産物が購入できたり、農家さんと交流できたり、収穫体験もできたりするなど、庭先販売所には農家さんと消費者との距離が近い都市農業ならではの魅力がいっぱいあります。

『草加市地産地消MAP』には、庭先販売所の場所が分かる地図のほか、草加産野菜が購入できるお店や、草加産野菜を使ったメニューが楽しめる飲食店の情報など、草加野菜の魅力がぎゅっと詰まっています。



無料配布中。  
詳細は市HPへ。

