



じょうえつ ゆき りょう やさい
上越の雪を利用したおいしい野菜

みんな元気?もぐもぐジョッピーだよ!

あたら とし はじ げつ とし あ
新しい年が始まってもう1か月。年が明け
てから雪がたくさん積もってすっかり冬景色
だね。

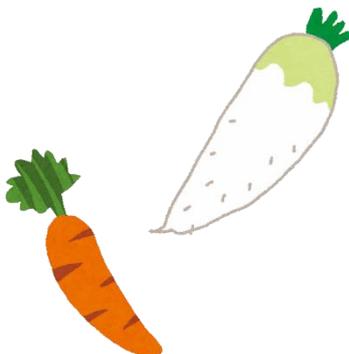


たくさん雪が降る上越市では、その「雪」
を利用しておいしい野菜が作られているのを
みんなは知っているかな?秋に収穫するニ

ンジン、ダイコン、キャベツなどの野菜を収穫せず、雪の下で冬を越させる「雪下
野菜」、雪を利用した冷蔵庫「雪室」に入れて保存する「雪室野菜」があるよ。

雪の中の温度は、およそ0℃ほどで一定で凍らず、野菜は、寒さから命を守ろう
と糖分を蓄えて、甘み・旨みが増していくんだ。

雪下・雪室野菜は、えぐみが少なく甘いから、ニンジンやダイコンは野菜スティ
ックにして野菜そのままの味を楽しむのがおすすめだよ。



ちよくばいじょ い
スーパーや直売所に行ったら、
ゆきした ゆきむろ やさい さが
雪下・雪室野菜をぜひ探して
みてね!

