

かさいとくさん

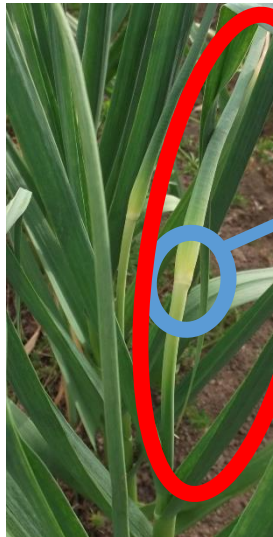
おう

め

# 加西特産『ハリマ王にんにく』の「にんにくの芽」

## にんにくの芽って？

にんにくが花をつけるために伸ばす「花茎（かけい）と呼ばれる部分をにんにくの芽と言います。春になって暖かくなると花茎はグングン成長し、やがて淡い紫色の花を咲かせます。植物が花を咲かせる時には、たくさんのエネルギーを必要とします。花にエネルギーをとられてしまうと、土の中のにんにくが大きく育たないため、にんにくを大きく育てるために摘み取られたものがにんにくの芽です。



ここを摘み取る

ここが丸く膨らんで花が咲く

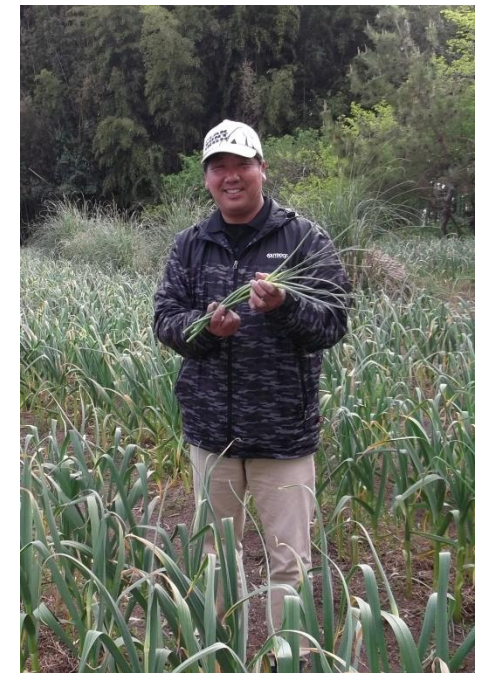
土の中でにんにくが育ち、にんにくの収穫は5月下旬から6月上旬の2週間です。

にんにくの芽やにんにくは全てていねいに手作業で収穫しています。にんにくの芽にもたくさんの栄養が含まれています。農業や化学肥料を使わずに育てているので、安心して食べることができます。おすすめの食べ方は、唐揚げ、天ぷら、かきあげ、肉巻き、浅漬けです。  
(ハリマ王にんにくを育てている北本さん)

## 5月7日の給食に

### にんにくの芽がです！！

ていねいに手作業で収穫されたにんにくの芽を使った、焼肉どんぶりです。シャキシャキとした食感や、にんにくの香りを感じてみてください。ごはんの上のせていただきます！



にんにくの芽に含まれる栄養素

アリシン（疲労回復）、ビタミンC、カロテン、食物繊維