

寒じめほうれんそう【普代村】

産地
探訪

県内一のホウレンソウ産地である久慈地域。冬場には寒さを活かした寒じめほうれんそうを栽培。寒さにさらした栽培方法で甘みが強く栄養価の高いホウレンソウになります。令和元年からは目の健康維持に効果があるとされる「ルテイン」を含む機能性表示食品として出荷しています。



なかむら 中村 はやと 駿人 さん(中央)、ちさき 千咲 さん(左)【普代村】

松川 寿樹 さん

【久慈宮農経済センター米穀園芸課】

6年前に就農し、ハウス11棟でホウレンソウを栽培しています。通年通して出荷していますが、11月下旬から2月下旬までは寒じめほうれんそうを出荷しています。葉肉の厚さや味の良さが特徴なので、是非食べてみてください。

久慈地域で栽培される「寒じめほうれんそう」は、令和元年に機能性表示食品に登録され、光のダメージから目を守るとされている「ルテイン」が含まれています。味だけではなく健康面でもお勧めする冬場が旬の食材です。