



健康なからだは
健康な食べものから。

健康な食べものは
健康な土から。



① トマトのほ場
② ナガイモのほ場

ミネラル野菜の紹介

町で推進しているミネラル栽培で生産されている主な野菜は「サヤインゲン」「トマト」「ナガイモ」です。



サヤインゲン

サヤインゲンは、夏を代表する野菜であり、栄養素が幅広く、ミネラル成分もバランス良く含まれています。疲労回復効果などがあるとされています。

町で長年栽培されていることもあり、多くの生産者が栽培されています。ミネラル栽培で生産されたサヤインゲンはとても甘みがあり、独特の緑臭さもなく食べやすいと好評を得ています。



トマト

トマトもサヤインゲン同様夏の代表的な野菜であり、多くの栄養が含まれています。特に多く含まれているビタミン群は、美容や高血圧予防に効果があると言われています。

現在、8人の生産者が栽培しており、品質の高い、甘さと酸味のバランスの良いトマトが生産され、10月下旬ごろまで食べることができます。



ナガイモ

ナガイモは秋に収穫される野菜で、食物繊維の一種により細胞が活性化されることで新陳代謝が促進されるため、健康なからだの維持に効果があると言われています。

ミネラル栽培で生産されている方は少数ですが、とても高品質で高級感があり、すりおろした場合でも、変色しにくくおいしく味わうことができます。