



# リーキってどんなお野菜??



名前も聞いたことないけど気になるお野菜..  
ここではそんなリーキと生産者さんをご紹介します!!

## 『リーキはこんなお野菜』

収穫時期 10月 ~ 4月頃

地中海原産のリーキはその見た目から西洋ネギとも呼ばれています。

晴天の多い嶋山産のリーキは味がギュッとしまり栄養満点で熱を加えると柔らかく、甘味が増しとても美味しいです。

国産はまだ珍しく、たんぼぼでお安く買えるのも生産者の飯島さんのおかげです。



## 『食べ方』



香りはややニンニクに近く、日本のネギより控えめです。しっかり熱を加えてあげると甘味うま味がでます。生では食べないように。

## 『生産者 飯島ちはるさん』

飯島さんは都心より家族で嶋山町に移住。現在は大橋地区にて堆肥と有機質肥料を使い一本ネギを中心に西洋ネギ、ハーブなど、丁寧な野菜作りをしています。

「食べて美味しい」に特にこだわり、販売する場所を限定しているためなかなかお目にかかれません。

飯島さんの美味しいこだわり野菜をぜひこの機会に食べてみてくださいね!

※嶋山町直売所や嶋山マルシェ、近隣スーパーでは飯島さんのネギが買えるのでぜひ探してみてくださいね。

~グラタン~



~蒸し焼き~



~ステーキ~



※他にもポタージュ、スープ、マリネ、じゃがいもとの相性が良いのでいろいろ試してみてくださいね!!

~畑での収穫~

