

食卓に、「にら」を足して、疲労回復



なぜ？

にらに含まれる「硫化アリル」は、独特の刺激臭や辛味、包丁で切るときに出てくる涙の原因となる物質。ビタミンB1の吸収促進作用があるため、ビタミンB1を含む食品と一緒に食べることで新陳代謝を活発にし、疲労回復や神経の沈静化、不眠症の改善も期待できるという優れたもの。また、血液をさらさらにし、脂質を減らす働きもあり、糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防にも有効とされている。

ビタミンB1を、たくさん吸収



ビタミンB1を多く含む食品

肉類	豚肉	生ハム
魚介類	うなぎ	かつおぶし
	たらこ	すじこ
	焼きのり	昆布

今年4月に誕生！！

にらすく

「にらすく」の販売先 在庫は要確認

もがみ物産館

営業時間 8:30 ~ 19:00 TEL 0233-28-8886



ちょうほう屋 (金山町産直店)

営業時間 9:00 ~ 18:00 TEL 0233-52-2501

ほっとハウスカム口売店 (シェーネスハイムカム口)

営業時間 6:00 ~ 22:00 TEL 0233-52-3400

最上総合支庁売店

営業時間 8:00 ~ 17:15 TEL 0233-23-2946



NPO法人すぎのこハウス かねやまハウスでは、にらを使ったラスクを販売している。

地区の特産品を使って何かできないかと考え、金山町といえば「にら」との発想から、「にらすく」が誕生した。

お問い合わせ

NPO法人すぎのこハウス かねやまハウス

TEL 0233 - 52 - 7645

やまがたの食



もがみ 最上のにら

最上統一ブランド
達者de菜

全国屈指の生産量

最上の「達者de菜」

体が温まり、精力がつく野菜として、重宝されている「にら」。丈夫で作りやすく、刈り取った後の株から再び新芽が出て年数回の収穫が可能である。

山形県では、昭和55年から転作作物として、金山町で導入されたのが始まりという。

その後、最上地域に浸透し、平成5年にはこの地域で生産されるにらを統一ブランド「達者de菜」と命名し、現在では、生産量、生産額ともに全国トップクラスとなっている。「にら」を栽培しても、食べても、体が丈夫（達者）になる」というのがネーミングの由来。

「達者de菜」は、ほとんどが露地栽培で、出荷時期は5月上旬から10月上旬。同じ株から年5〜6回の収穫もできるが品質を保持するため3回にとどめている。

にらは栄養価が高く、スタミナが付く食材として知られ、ビタミンやカルシウムなどのミネラルに富み、疲労回復や免疫機能を高める作用がある。

にらの強いにおいのもとは、ネギやタマネギに含まれる「硫化アリル」と同じで、ビタミンB1の吸収を高め、魚の生臭みをやわらげる働きもある。