

ちさんちしょう 「地産地消」の町

愛西市

愛西市って？

2005年に行われた市町村合併で生まれ、愛知県の西部に位置するため「愛西市」と名付けられた水と緑に恵まれた町です。農業振興地域で自然に囲まれているため、レンコンをはじめイチゴ、トマトなどの特産品を全国に出荷しています。

レンコンには栄養たっぷり！

愛西市の特産品であるレンコンは栄養素が豊富に含まれています。

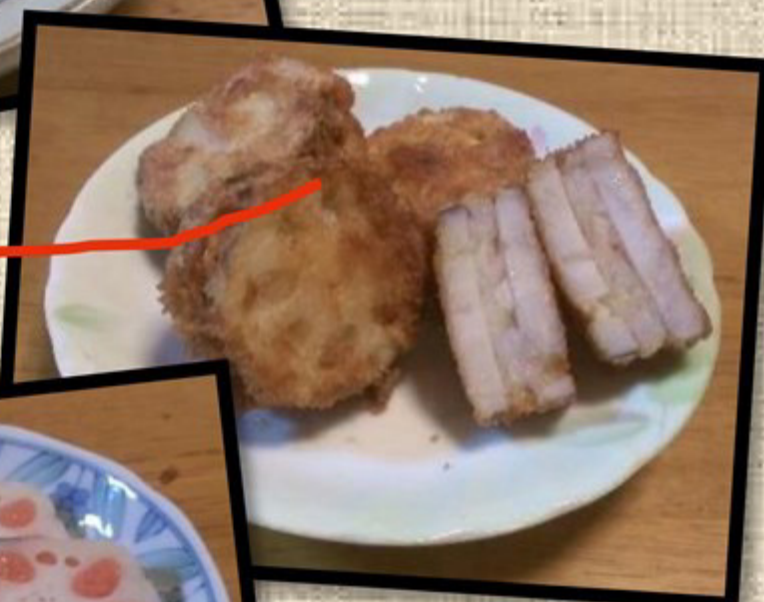
- ✓ 食物繊維が豊富！
(腸内環境を整える働きあり)
- ✓ ビタミンC、ミネラルがたくさん！
(美肌効果に最適です)

さらにいろいろな使い方もあるのでおかずの幅が広がる優れもの！

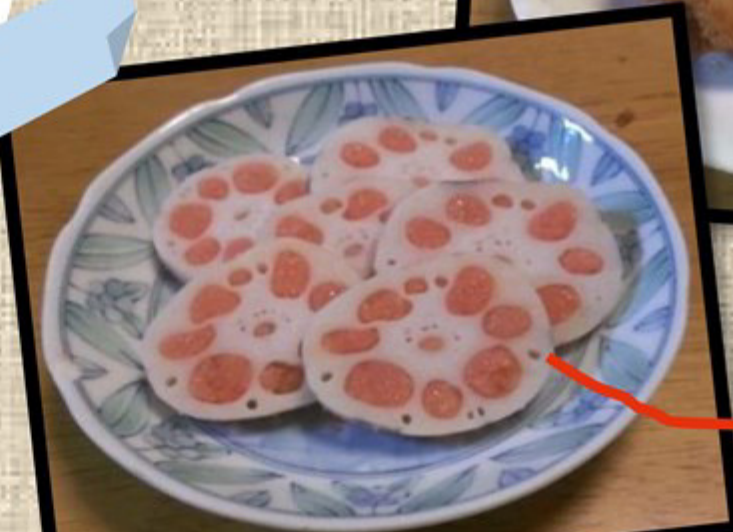
工夫次第で
こんなにも！



レンコンのきんぴら



はさみ揚げ



花レンコン



れんこんは
自分たちで
掘りました！

地元カレー店の協力の下で
カレーも作っちゃいました！

あいさいさんカレー

カレーの具

- ◆ レンコンの輪切りと縦切りの素揚げ
- ◆ にんじんの輪切りの素揚げ
- ◆ 白髪ねぎ



- ◆ トマトピューレ
- ◆ しょうが
- ◆ねぎ

あいさいさんの
友達がカレーに
入るように考え
ました

マスコットキャラクター
あいさいさん

