



これからも、**地産地消**に  
取り組みます。

旭川の

おいしく食べよう！

# チンゲンサイと小松菜 特別販売会実施！！

旭川産  
夏野菜の可能性  
無限大！

開催  
日時

6月27日(土)・28日(日)  
10:00~17:00

2日間  
限り

● 試食提供 ● 簡単レシピ配布

**実施店舗** ウェスタン3店舗 (パワーズ・川端・北彩都) 青果コーナーにて  
**参加企業** 旭川市・JA旭川青果連・キューピー・道北アークス



道内出荷量  
※1  
**第1位**  
旭川産



## チンゲンサイ

旭川はチンゲンサイの出荷量が北海道で第1位！旭川青果連では、4月から10月までの長期間にわたり安定して出荷しています。みずみずしく、シャキシャキとした食感でほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが魅力のチンゲンサイは、中華料理はもちろん、漬物や味噌汁など和食にもよく合います。また、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養素の損失が比較的小さいため、加熱や電子レンジ調理にも向いている葉野菜です。さらに、クリーン農業の実践を示す「YES!clean認証」を受けた野菜としても知られています。幅広い料理に使える万能野菜として、毎日の食卓におすすめです。

※1 旭川市HPより

道内出荷量  
※1  
**第1位**  
旭川産



## 小松菜

小松菜は、近年ますます身近な存在となった葉物野菜。旭川青果連では、冬季を除き一年を通して安定した出荷が行われています。アクが少なく下処理も簡単で、下茹での必要がないため生でもおいしく食べられます。また、炒め物・煮物・汁物など、どんな料理にも使える万能野菜です。βカロテンやビタミン、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷり含まれており、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上といわれています。さらに、骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多く、骨粗しょう症予防にも効果的です。ビタミン豊富で栄養価も抜群！毎日の食卓に、ぜひ取り入れてみてください。



### 旭川産のチンゲンサイは **クリーン野菜**

- 冷涼な気候と広大な大地を最大限利用し、たい肥などを活用した土づくりを進めながら、農薬や化学肥料をできるだけ減らした環境にやさしいクリーン農業に積極的に取り組んでいます。
- 旭川市では、北海道を進める「北のクリーン農産物表示制度 (YES!clean)」に積極的に取り組み、水稻を含め17品目19集団がYES!cleanの認証とされています。YES!clean認証品目数・団体数としては全道一となっています。



北海道安心ラベル

旭川の「夏野菜」をもっと詳しく



旭川市農業振興課

おいしさいろいろ“チンゲン菜”

# 鶏むね肉とチンゲン菜の オイスターマヨ炒め

※写真はイメージです



漬け込む時間は除く



詳しくはこちら

## 材料(2人分)

- 鶏むね肉1枚 ●チンゲン菜2株
- にんじん1/4本 ●サラダ油適量
- A オイスターソース大さじ2
- A キューピーマヨネーズ大さじ2

## 作り方

- ①鶏むね肉は、ひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れて混ぜ合わせたAを加え、約10分漬け込む。
- ②チンゲン菜は長さ5cmに切る。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①、にんじん、チンゲン菜の茎の順に入れて炒め、火が通ったら、チンゲン菜の葉と残りの①のたれを入れ、からめて炒める。

1人分  
約305kcal  
食塩相当量  
約2.5g

おいしさいろいろ“小松菜”

# 小松菜とカリカリベーコンの シーザーサラダ風

※写真はイメージです



詳しくはこちら

## 材料(2人分)

- 小松菜4株 ●トマト1/2個
- ベーコン2枚 ●パルメザンチーズ大さじ1
- キューピーシーザーサラダドレッシング大さじ3

## 作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切る。トマトは1.5cmの角切りにする。
- ②ベーコンは3cm幅に切り、オーブントースターでこんがり焼く。
- ③器に①と②を盛りつけ、ドレッシングをかけ、パルメザンチーズをふる。

1人分  
約217kcal  
食塩相当量  
約1.2g

2026年春

## キューピーハーフはついに 卵黄タイプへ

### 卵黄タイプならではの コクとうま味

従来の“全卵タイプ”から「キューピー マヨネーズ」と同様の“卵黄タイプ”に！卵黄ならではのコクとうま味がたのしめるようになりました。



おいしさを追及！

## 新鮮、豊富な旭川産 夏野菜を食べよう！



旭川産チンゲンサイと小松菜はウェスタン、スーパーアークスの一部店舗と旭川市内一部の農産物直売所で販売されます。

「旭川産チンゲンサイ」、 「旭川産小松菜」  
イベントなどの情報をインスタグラムで発信していきます。  
フォローをお待ちしております。

旭川市  
ブランド  
推進係



道北  
アークス



ウェスタン  
パワーズ



あさ9時 開店



旭川市永山12条3丁目パワーズ内  
TEL(0166)47-9111  
閉店時間 よる9:00



旭川市川端町7条10丁目  
TEL(0166)52-8111  
閉店時間 よる9:45



旭川市南6条通18丁目(2F駐車場)  
TEL(0166)39-2111  
閉店時間 よる9:45



道北アークス公式HP