

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

# ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション

第1号 2011.1

■ご挨拶 ～野菜を愛する皆様にお届けします！～

農畜産業振興機構 野菜需給部に所属するシニア野菜ソムリエYが産地に潜入！  
旬の野菜に隠された「物語・魅力・不思議」を発掘し、専門家によるレシピとともに季節感あふれる内容でお届けします。  
双方向性のあるコミュニケーションを目指してwebとも連携してお届けしてまいります。  
どうぞ、よろしくお願ひします。

## 記念すべき第1号は おでん、ぶり大根、漬物と万能な冬野菜 だいこん 特集

保存の際は葉を落とし、ラップで切り口をしっかりとるみ乾燥防止を。  
辛みのある下部は漬物に、上部はサラダ、だいこんおろし、煮物などに使いましょ。

だいこん100g(おおよそ、おでんのだいこん1切くらのサイズ)にはビタミンCが約10mg含まれます。  
(成人男女が1日に摂取が必要なビタミンCの量は100mgといわれています。「日本人の食事摂取基準」(2010年版))  
また、デンプン分解酵素ジアスターゼが豊富なので食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果的です。



## 〇産地潜入ルポ

2010年12月16日(木)千葉県香取市の土方さんの畑に伺いました。

## 「農」は金儲けの手段ではなく生命線 信頼関係を大切に”新しい時代の地域農業”を確立

栽培しているのはこの2品種



右: T424  
長細いタイプ。煮崩れしにくく漬物に向く品種。

左: 献夏37号

肉質が硬めで大根おろしやサラダに

### ◆だいこん生産者 土方さん(38歳)は就農10年目のホープ!

祖父の代は養豚農家だったという土方さん。  
農業資材を扱う企業で活躍された後、Uターン就農。  
親子2代で佐原の農業を支えています。  
火山灰土で水はけがいい畑では、ブロッコリーの収穫も最盛期。  
「生協向けのだいこんは保存性のいい土付きがメイン。

だいこんの表面の”甘皮”にうま味がある! 保存性もいのでチャンスがあれば土付きを是非、選んでみて。」(土方さん談)

### ◆「農業」から「農」へ～幸せこそが「農」の役割～

「農業は単なる”生業”ではなく、生命を預かる仕事。」  
という言葉が常務理事の香取さんは強調します。  
香取さんは元教師で女性のパワーを引き出すことにも積極的に取り組んでいます。  
佐原農産物供給センターの社員数は男性よりも女性の方が多いのです。  
また、産地を担う次世代に「農」という職業に誇りをもってほしいという思いを様々な形で伝えています。  
そんな香取さんを慕って集まる生産者もやる気のある生産者ばかり!

### ◆「農め～くらぶ」で女性イキイキ

～自分自身をもっと向上させる場にしよう!～

メンバーの奥さんを中心に女性40名がレシピ考案や交流会などを企画・運営しています。  
近年は、特に「食育」に力を入れており、消費者を親子で産地に招き播まきから収穫作業まで体験してもらって交流会を定期的に開催しています。  
また、とれすぎた野菜や規格外の野菜をむだなく利用しようという試みから、ジャムや味噌、漬物といった加工品の開発にも力を入れています。  
産地ならではの原材料にこだわった商品のなかでも、特に焼肉のたれは大好評!

### キッチンスタジオ併設!

生協会員を中心に、体験会を実施。  
野菜を使ったお菓子など、数多くのレシピを作成し、紹介している。



### 【野菜ソムリエ's レポート】

銚子行き的高速バスに揺られ、指定場所の「大栄」で下車。  
取材日は関東地方でも雪がちらつくほどの寒い1日・・・  
バス停で震えながら立ち尽くす私たちを迎えに来てくれたのは  
予想外にも(!)小泉孝太郎によく似た青年Tさん。  
次々と出てくる農業に対する熱い思いと今後の展望。  
若者がイキイキ活躍する産地に嫁不足は心配ないみたいです!  
ザン・ネン!!

※ウェブサイトにはフォトクリップと農め～くらぶのレシピも掲載しています。  
[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyuu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyuu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

## 【だいこんのスープ煮 バターソテー】

「和」の素材という印象の“だいこん”ですが、バター醤油風味でお肉がなくても満足感のあるメイン料理に仕上げました。だいこんを煮たスープには溶き卵とほうれんそうを加えて、一石二鳥のレシピです。1人で食べても大満足！？

### 材料(1人分)

ダイコン 1/4  
ニンニク 1片  
ブロッコリースプラウト ひとつかみ  
(かいわれだいこんでも可)  
かつお節 適量  
スープの素 1個  
バター 10g  
しょうゆ 適量  
塩・コショウ 適量

### 作り方

- ① だいこんは4~5cmの厚さに切り、皮をむく。ニンニクはスライスする。
  - ② 鍋に①のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スープの素を入れて沸騰させる。アクが出てきたら丁寧に取り、弱火にしてだいこんが柔らかくなるまでコトコト煮る。
  - ③ フライパンを中火にかけてバターを溶かし、ニンニクを炒める。②のだいこんを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒める。  
→②のだいこんの表面にしっかりと焼き目をつけ、塩・コショウして味を調える。
  - ④ 皿に盛りつけ、2のニンニク、ブロッコリースプラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかけていただく。
- ※②の火を止めた後に一晩寝かせると、味がしみておいしいです。  
※下煮が面倒な場合は、大根を5mmくらいにスライスし、じっくり炒めるだけでもOK！

だいこんをスープごと冷蔵庫に保存しておけば好きな時にいただけますよ！



だいこんのシャキシャキ感がいいですね。



### 【野菜ソムリエY's レポート】

写真撮影の間はにんにくの香りにお腹が鳴りっぱなし・・・  
試食ではだいこんを3切も食べてしまいました。  
だいこんだけで1日分の野菜摂取量クリアー！

### ＜産地潜入ルポおまけ＞ ピニール袋1枚でもう1品☆

だいこん生産者 土方さんおすすめ  
【飯に合う！簡単 たまり漬け】  
いちちょう切りにした“だいこん”を調味液に漬けるだけ。  
ピニール袋1枚ですべてのご飯にぴったりの一品

### ＜調味液の作り方 だいこん1本分＞

みりん・砂糖・しょうゆ 各2分の1カップを鍋にいれて沸騰させます。  
さましたら調味液の出来上がり♪

### 【レシピ担当】

#### 中山晴奈 (NEXT KITCHEN代表)

ソーシャルベンチャースタートアップマーケットの1期生です！  
農業支援とまなびをつなげる活動をしています。



世田谷野菜を使用したワークショップなど地域活性にも取り組んでいます。  
森鷗外が日本に伝えた洋食を再現したレシピは  
世田谷文学館で展示され好評を得ました。



ここで、少しYの本業のお話・・・  
○だいこんの生育は順調です。

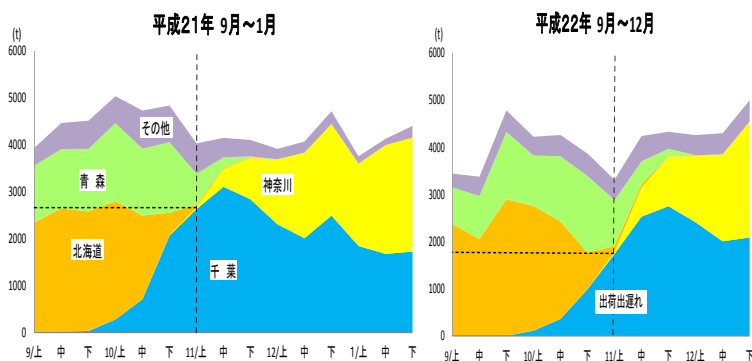
だいこんの産地で今が旬と言えば千葉県と神奈川県。  
去年の夏の猛暑の影響で種蒔きが遅れた千葉県では、当初例年より出荷が出遅れましたが、その後は順調に出荷されています。  
神奈川県では、天候に恵まれてやはり順調に出荷されています。  
当面は、千葉県、神奈川県での生育が順調なことから、出荷量は平年並みで、価格は平年並みかやや低めで推移する見込みです。

だいこんを含む野菜の需給はコチラをご覧ください。

### 【野菜需給・価格レポート】

<http://vegetan.alic.go.jp/>

### 東京都中央卸売市場におけるだいこんの産地別入荷量の推移



資料：東京都青果物情報センター

### ■編集後記

「ベジヤス」を今後ともよろしくお願いします！(Y)  
見て！食べて！「野菜」をもっと知ろう！(K)  
このレシピなら、夕食やパーティー料理のメインにもなり簡単に1本食べられそう！(S)

### ■取材協力

農事組合法人 佐原農産物供給センター <http://www9.ocn.ne.jp/~sawara/>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

### ■発行元：野菜需給協議会

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部 需給推進課  
東京都港区麻布台2-2-1 麻布台ビル  
電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484



### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

[vege.cio.us@alic.go.jp](mailto:vege.cio.us@alic.go.jp)