

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2号 2011.2

今月の特集は **ほうれんそう!** ほうれんそうといえば、なんといっても**鉄分!**

鉄分は持久力の維持に欠かせない成分としてアスリートにも注目されています。

**冬のほうれんそうは夏場に比べてカロテンは1.6倍以上、ビタミンCは3倍以上と栄養満点です。**

なんといっても、寒さに耐えて甘さを凝縮したほうれんそうは冬が一番美味しい季節です!

また、女性にとって大切な**葉酸、カロテン、カルシウム、ビタミン類**がバランスよく含まれています。

植物由来の**非ヘム鉄**は**ビタミンC**により吸収が促進されるのでデザートにみかんを合わせるなど工夫しましょう。

生鮮ほうれんそう100g(店頭1把は約200g)に含まれる鉄分は2.0mgです。「日本食品標準成分表2010」

(成人が1日に摂取が必要な鉄分の量は男性7.5mg、女性10mgといわれています。「日本人の食事摂取基準」)



## ○産地潜入レポート

2011年1月18日(火)埼玉県深谷市の橋本さんの畑に伺いました。

橋本さん(中央)は深谷生まれ、深谷育ちの農家の7代目!  
埼玉産直センターの創業メンバーである山口さん(左)とともに。



寒さと霜に耐えて育った露地  
ほうれんそうの凝集された甘  
味をぜひ味わって!(山口さん談)

## 「日本資本主義の父・渋沢栄一」を育てた深谷の熱い思い ～段ボールを使わず、規格も簡素化で効率アップ～

### ◆多品目栽培でリスクコントロール

深谷といえば、かつては日本の養蚕業を支える重要な産地で、渋沢栄一の生まれ育った家も養蚕と藍玉(木綿の染料)の生産・販売を主業とする富裕な農家でした。

橋本さん(50歳)の先祖も桑や果樹を栽培していましたが、現在は、母親と橋本さんご夫妻の3人で、トマト、ほうれんそう、きゅうりを栽培しています。

### ◆葉が厚く、黒光りした緑の濃い「露地」ものを選んで!

深谷のほうれんそうの出荷は11月末から2月頃まで続きます。

「寒さと霜にあたって、しっかり甘味が乗る今の時期が特に美味しい!

さつと湯がいてシンプルに醤油で食べるのが一番美味しいよ。」(橋本さん談)

地面にべばりつき、寒さに耐えた甘味の乗ったほうれんそうは冬だけの贅沢です。

### ＜埼玉産直センターの野菜栽培の特徴＞

①独自の堆肥工場による安全性の確保、②段ボール箱を使用しないコンテナ流通によるコスト削減、③規格が細かくないので作業効率が良い

深谷という「ねぎ」が有名ですが、平らな土地で通年栽培ができる野菜の大産地で、実はブロッコリーの生産量は日本一です。

### ◆ほうれんそうは生産量を伸ばしにくい品目

～シニアの力が発揮される丁寧な作業がカギ～

他の野菜と違い、弱酸性土壌を好むという特性からpH調整が難しく、どこでも栽培できる品目ではありません。

また、収穫直後のほうれんそうは茎は細くて折れやすいので、少し時間をおいて水分を抜いてから袋詰めします。同じ葉物でもチンゲンサイなどとは違い格段に気を使います。手作業による収穫や繊細で丁寧な洗浄・袋詰めはベテランのおじいちゃん、おばあちゃん達が支えています。

今年は雨が多かった影響で播種が遅れ11月24日に  
クロノス(右:早生種)とサプライズ7(左:晩生種)を播種。  
同じ日に播種しても生育速度がちがうので出荷をずらせませ  
ず。



こちらは保温のためにネットをかけたほうれんそう。  
1枚でも温度が上がるので、上の露地のものと比較すると  
葉がふんわり上に伸びているのがわかりますか?



環境に配慮した食品残さを使った  
堆肥センターも運営しています。

### 【野菜ソムリエ's レポート】

深谷のほうれんそう産地では70代、80代の方が現役に働いている事に驚きました。丁寧に根気のいる作業をもくもくとこなす姿に元気をもらいました!

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



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

ホワイトソースって難しそう・・・  
そんな方にオススメ！

【熱々・とろ～り ポパイ・グラタン】  
自宅にある材料で、パパッと簡単、失敗なしのホワイトソース！  
野菜・お肉・乳製品を一つのフライパンでバランスよくクッキング♪

材料(1人分)

ほうれんそう 1把(約100g) 生クリーム 大さじ1  
たまねぎ 1/8(約25g) 白ワイン 大さじ1(あれば)  
鶏肉 60g とろけるチーズ(お好み)  
バター 5g オリーブオイル 少々  
小麦粉 大さじ1/2 パルメザンチーズ(お好み)  
牛乳 150cc 塩・コショウ 少々

作り方

- ①ほうれんそうを茹でる  
・茹でる際には1～2%の塩を加えて、色鮮やかに仕上がります。  
・ほうれんそうを入れるタイミングは完全に沸騰してから。  
・後から加熱するので硬めにゆでもOKです。  
・茹でた後は素早く流水で色止めをします。
- ②ほうれんそうをバターで炒める。  
・塩胡椒で調味し、いったん取り出します。
- ③簡単ホワイトソース作り  
・②のフライパンにバター、オリーブオイルを熱し、玉ねぎと鶏肉を入れて炒めワインを加え一煮立ち。  
・小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒めます。  
・牛乳を加え5分煮、生クリームを加えて塩・コショウで味を調えます。
- ④グラタンを焼く ☆焼き時間は目安です。  
・耐熱皿に③の半量を敷き、②のほうれんそうを入れ残りの③を乗せます。  
・チーズを乗せて200℃オーブン又はトースターで10分ほど焼きます。



ホワイトソースとほうれんそうを別々に  
冷凍しておけば朝食やお弁当にも使え  
ますね！



ほうれんそうの根元に十字に切り込み  
をいれておく泥を落とすやすく、  
ゆで時間も短縮できますよ。

【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰  
シンガポールに4年間居住。在新中に中国家庭料理を学ぶ。  
野菜ソムリエやワイン・エキスパートなど様々な資格をもつ。



農産物を通じた地域活性にも精力的に関わっており、  
各地の名物料理などのレシピ開発に多数携わる。  
これまで企画・開発した「レシピ」は500件を超える。  
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

【野菜ソムリエY's レポート】

「洗いものが面倒」、「何個もお鍋を持ってない」  
といった单身者には嬉しい1個のフライパンでできるメニュー。  
このホワイトソース作りはパスタやドリアにも応用したいですね。

ここで、少しYの本業のお話・・・

○ほうれんそうの出荷は低温・少雨の影響で減少傾向。

一年中店頭に並んでいるイメージのあるほうれんそうも、本来の旬は冬。  
去年は夏の猛暑の影響が長引いて11月頃まで出荷量が大きく減少して  
しまいました。

12月は順調に出荷されていましたが、低温・少雨の影響で主産地の群  
馬や茨城、埼玉を始め、出荷量は減少傾向にあります。

当面は、出荷量が平年より少なめで、このため価格は平年より高めで推  
移する見込みで、現在店頭では一袋200円程度ですが、旬を迎えて栄養  
豊富で美味しいほうれんそうを是非ご賞味ください。

ほうれんそう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/>

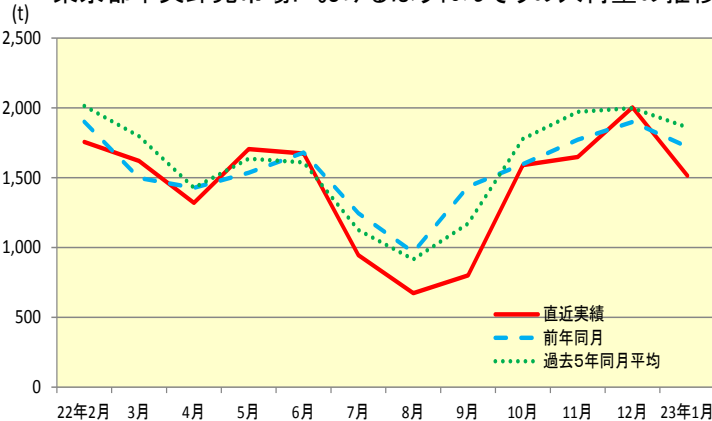
○次号は「春キャベツ」特集です。

【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: 野菜は絶対に「朝どり」がいいのでしょうか？(神奈川県 Kさんからの質問)

A: イチゴやトマト、きゅうりといった果菜類では、光合成によって昼間につくった養分を夜間に果実に貯蔵するので、朝取りがおすすです。  
一方、ほうれんそうやコマツナなどの葉物類は、光合成でつくった糖類やビタミンCは昼間に葉に蓄えられて夜間には呼吸で消費されてしまうので、  
昼どりのほうが甘味も成分も豊富です。ただし、保存方法でも成分が変化しますので鮮度のいい、旬の野菜を選ぶようにしましょう！

東京都中央卸売市場におけるほうれんそうの入荷量の推移



資料: 東京都青果物情報センター

■編集後記

万年貧血気味の私にぴったりのほうれんそう！ビタミンCと一緒にとって美肌効果も期待！(Y)  
料理下手な私でも簡単に美味しく作れました。みなさんも、チャレンジしてみてください！(K)  
冬のほうれんそうの栄養ってサブリ並ですわね！！土曜の午後はポパイ・グラタンでほっこりしたい(W)

■取材協力

農事組合法人 埼玉産直センター <http://www.sanchoku.or.jp/>  
■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！ [vegetables@alic.go.jp](mailto:vegetables@alic.go.jp)