

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6号 2011.6



東日本大震災により被災された皆様及びご家族の皆様にお見舞い申し上げますとともに、一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。今月からは被災地で頑張る生産者の姿を中心に旬の野菜をご紹介します。



今月の特集は栃木県の**トマト**

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という有名なことわざがあります。

トマトの赤い色素・リコピンには強力な**抗酸化作用**があり、肌や皮膚を若々しく保ち、がん予防に効果が期待できます。

また、**ビタミンC**や、**ビタミンB6**、整腸作用のある**ペクチン**、高血圧を防ぐ**カリウム**や**ルチン**なども含まれます。

さらに、**クエン酸**や**リンゴ酸**などの独特の酸味が胃液の分泌を促すので食欲が低下しがちな夏場に**食欲を増進**させる効果も期待できます。

## ○産地潜入レポート

2011年5月23日(月) 栃木県宇都宮市の川上守さん(62歳)の圃場に向かいました。

**トマトの周年供給が"JAうつのみや"の強み**  
～停電の中ハウスの温度管理に苦勞しました～

### ◆厳しい寒さがトマトを直撃！ストレスでチャック果が急増。

震度6強の地震が発生したとき川上さんはハウス内で作業中でした。ハウスは無事でしたが、自宅は屋根瓦が落ちてしまい建て直しを余儀なくされています。

さらに、震災直後の停電の影響でハウス内のカーテンの開閉ができなくなりました。そのため、定植直後の花芽がついたばかりのトマト苗を寒さが直撃。

その影響は「チャック果」として痛々しく残っています。

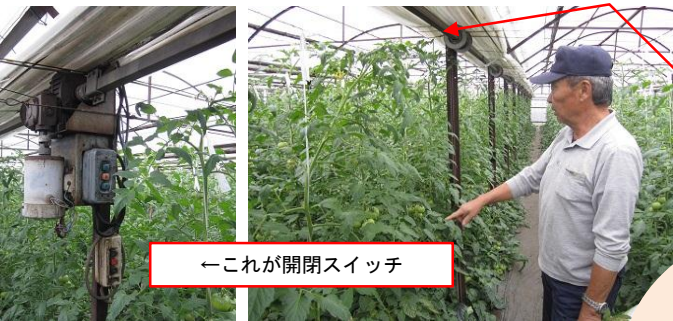
### ◆激しい揺れで選果場が崩壊

激しい揺れは選果場のデリケートな装置を破壊しました。

近隣農協では選果場が1か月ストップし、収穫しても出荷ができないという状況が続きました。



「チャック果」と呼ばれるトマト。味や香りには影響がないものの、D級品として市場に出荷されます。



←これが開閉スイッチ

震災直後の停電でこの保温用カーテンが開まらなくなりました。停電で真っ暗のなか懐中電灯を口にくわえながら手ですべてのカーテンを閉めました。その面積、約1,000坪！大人3人で夜中までかかる作業でした。

### ◆ガソリン不足の影響で...

また、ガソリン不足により市場からの配送が滞り、東京の市場に**トマトがあふれ、値段が暴落**するという影響も出ました。

震災後も休むことなくトマトを作り続けています！様々な被害がありましたが、現在は回復し、毎日、頑張って収穫、出荷しています。これからも、栃木県のトマトを応援してください。



トマト熟度は、着色の度合で10段階に分けられています。真っ赤なトマトをお届けするためには収穫のタイミングが重要です。長年の経験と勘で勝負しています！



【Premium7】  
通常のトマトは糖度5程度ですがPremium7ではフルーツ並みの糖度7以上。これからも美味しいトマトを集めてお届けしていきます。



### 【JAうつのみやのトマト出荷時期と作型】

宇都宮市のトマト栽培は歴史が古く、戦後昭和23年頃に始まりました。越冬、春、半促成、夏秋、抑制の5作型で周年供給できることがJAうつのみやの強みです。ぜひ、栃木県のトマトをご賞味ください。

出荷時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
越冬												
春												
半促成												
夏秋												
抑制												

### 【シニア野菜ソムリエ's レポート】

「屋根瓦が雨のように降っていた」と淡々とお話しされる川上さん。色々な苦勞のなかで生産を続けている姿を拝見し感謝の気持ちで一杯になりました。

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



# 【トマトのそうめんつゆ2種】



トマトの旨みがぎゅっと詰まった  
野菜たっぷりヘルシーそうめん！

トマト1個で2種類のつゆを作ります。  
麺を茹でる間に、「野菜たっぷりつゆ」を作ります。

## イタリアン風ホットトマトつゆ(1人分)

トマト 半分  
バジルの葉 2枚  
にんにく 半かけ  
オリーブオイル 大さじ1/2  
バルサミコ酢 大さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5  
水 大さじ3

①トマトは1cmの角切り、バジルの葉は粗みじん切り。にんにくはスライスにする。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを合わせ入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。

③ ②にめんつゆと水を加え、ひと煮立ちさせたら火を止めバルサミコ酢を入れる。器に移し、トマトとバジルを加えて完成。



バルサミコ酢は穀物酢でも代用可能です。お酢の疲労回復効果も期待できます。



## 和風トマトつゆ(1人分)

トマト 半分  
きゅうり 3cm  
たまねぎ 1/8  
みょうが 半分  
しそ 1枚  
白ゴマ 適量  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5  
ごま油 少々



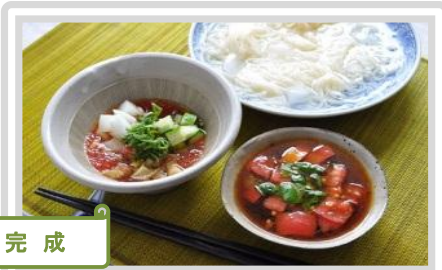
①トマトはおろし金などですりおろし、ごま油とめんつゆを加える。

②きゅうり、たまねぎ、みょうがは1cmの角切りにし、しそは千切りにする。



③ ①に②を加え、好みで白ゴマをトッピングしたら完成。

水は加えません。すりおろしたトマトとめんつゆだけで味を整えます。



完成



【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

ネクストキッチンとして美術館や博物館で食を使ったコミュニケーショングラフィックデザインや出張料理、ワークショップなどを行う。地域支援の現場にも携わり、食を通じた新たな社会イノベーションの創出にも取り組み、調理専門学校や美術大学講師もつとめている。5月より日帰りの田植えツアー(長野県)や、こどものフード・ワークショップ(都内)を開催予定。

【シニア野菜ソムリエY's レポート】

トマトの旨みは昆布と同じ「グルタミン酸」。かつおダシとの相性抜群です。

暑い夏場はなるべく加熱調理を避けたい！  
これなら、短時間で野菜たっぷりの1品ができますね。

## 〇6月～トマトの出荷量がピークを迎えます！ 栃木県のトマトも最盛期です。

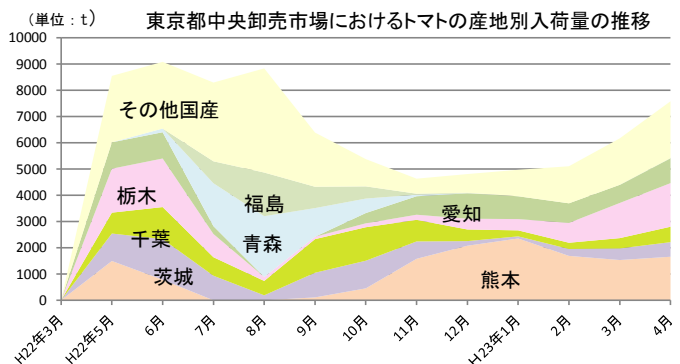
「JAうつのみや」では、4月5日に宇都宮中央卸売市場で地産農産物の販売促進活動を行いました。

「放射性物質の検査を受け、安全が確認された農産物でも、栃木産というだけで販売単価の下落を招いている。」と訴え、風評被害に苦しむ生産者を支えるため、流通関係者に協力と支援を呼び掛けました。

野菜需給協議会でも、市場には安全なものしか出回らないことを広くアピールするとともに、被害を受けている産地を中心とした国産野菜の消費拡大のための取組みを継続的に実施するよう関係者に呼び掛けてまいります。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

〇次号は震災復興特集第2弾として福島県の皆さんが頑張っている姿をお伝えする予定です。



資料: 東京青果物情報センター

## 【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: 原発事故の影響による出荷制限はほうれんそうやキャベツなどの葉もの野菜に多いのはなぜですか？ (東京都Kさんからの質問)

A: 放射性物質は細かい粉じんと一緒に空中から落下し、葉の表面に付着すると考えられています。葉面が上を向いて広がっているほうれんそうなどは、比較的高い濃度の放射性物質が検出される可能性が高く、また、暫定規制値は重量当たりで表されるので、同じ重さで比較した場合、表面積が大きくて軽い野菜ほど高い数値となる可能性があります。心配な場合は「洗う」「煮る(煮汁は捨てる)」さらに「あくぬき」をすることで、放射性物質はかなり除去できます。

※ALICサイト内にもQ&Aがまとめられておりますのでご参照ください。

「放射性物質とその野菜への影響等について」 <http://www.alic.go.jp/content/000070590.pdf>

## ■編集後記

トマトを丸ごと使ったそうめんつゆは絶品です！ぜひ、ご家族でお試し下さい！(Y)

震災にもめげず、トマト生産にすべてをかける姿に触れ、栃木産のトマトに愛着が生まれました。(S)

## ■取材協力

JAうつのみや <http://www.jau.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

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

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！

[vegetable@alic.go.jp](mailto:vegetable@alic.go.jp)