

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7号 2011.7



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。今月号も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。

今月の特集は福島県のきゅうり

きゅうりの成分は95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、カリウムが豊富に含まれているので塩分の排出を助け、利尿作用もあることから手足のむくみ解消や二日酔い防止にも効果的です。血圧を下げる作用があり、高血圧予防にもつながるので日々の体調管理のためにもきゅうりを積極的に食事に取り入れましょう。



○産地潜入ルポ

2011年6月29日(水) 福島県須賀川市の圃場に向かいました。

きゅうり生産100日間の戦いが始まった!
～ピーク時は朝の4時半から収穫作業～

◆福島県須賀川市は露地きゅうり生産量 日本一!

震災後、放射性物質に関する土壌モニタリング調査のため、土壌を動かしてはいけない時期があり、1週間から10日程度作付けが遅れましたが、現在は出荷も順調に行われています。

【夏秋きゅうり生産量日本一】のプライドをかけた**100日間の戦い**がスタート! 収穫作業⇒選別⇒箱詰め⇒集荷場へ配送・・・と休みなく戦争のような忙しさが続きます。その作業の合い間に、葉の処理、伸びた茎の誘引、曲がってしまったきゅうりの摘果、灌水、消毒など、多くの作業が待ち受けています。



お話を伺った谷津さんはJAすかがわ岩瀬の野菜協議会会長として地域の野菜生産を支えています。



◆作型の代名詞にもなっている!

須賀川市の伝統行事「きゅうり天王祭」

毎年7月14日に開催される「きゅうり天王祭」。きゅうりを2本供え、護符がわりに1本を食べると1年間病気になるまいという言い伝えがあります。

この地域では「天王」の名称は防虫ネットのなかでミツバチによる受粉で育った柔らかく甘い減農薬きゅうりの代名詞にもなっています。きゅうりの出荷用の箱には「ハウス」「露地」に並んで「天王」の文字が!

◆JAすかがわ岩瀬地区の水源「藤沼ダム」の決壊

地震から3か月が過ぎ、決壊した藤沼ダムの復旧は手つかず。この影響で農業用水が確保できず、谷津さんは今年の米の生産をあきらめ、きゅうり1本にかけています。



アーチの下を歩きながら収穫することで、作業の効率アップを狙います。

アーチの外側には葉を、内側には実を成らせるように仕立てます。



収穫作業や調整、消毒などはすべて手作業です。受粉はミツバチの力を借りています。



◆きゅうり栽培は水分管理が要。

花芽分化時期の環境が勝負です!

きゅうり栽培で一番気を使うところは水分管理です。圃場には灌水チューブが張り巡らされています。

また、土の表面に敷いたワラは保水・地温上昇抑制・汚れ防止になっています。

さらに、土中の水分を測定する機器を設置し、常に水分量に気を使っています。

← 新物! 須賀川発 きゅうり麺?!

きゅうりを麺に練り込んだ
JAすかがわ岩瀬のオリジナル商品
「きゅう麺ほ」

【シニア野菜ソムリエ's レポート】
ミツバチが人間と一緒に働く姿に癒されます。
畑で食べた摂りたてのきゅうりは皮が軟らかく、
ジューシーでした!

※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



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



【鶏ときゅうりのピリ辛丼】

鶏もも肉は脂が乗ってジューシー。
あっさり系がお好みならむね肉を！

きゅうりを手軽に、たっぷり食べられる一品です。
夏に嬉しい時間をかけない炒め物&常備野菜でシンプルに！



材料(1人分)

- きゅうり 1/2本
- ねぎ 1/6本
- 鶏肉 80g
- 塩・コショウ 少々
- 豆板醤 小さじ1/2
- サラダ油 適量

調味料A

- 豆板醤 小さじ1/2
- にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
- しょうが(みじん切り) 小さじ1/2

調味料B(あらかじめ混ぜておきます)

- しょうゆ 小さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1/2
- 砂糖 少々
- スープの素 小さじ1/4
- 水 小さじ1.5杯



① きゅうりは縦に4等分して大き目の乱切りにし、鶏肉も同じくらいの大きさの細切りに、ねぎは斜め薄切りにします。

② フライパンにサラダ油を熱し、調味料Aを入れて中火で炒め、香りが立ったら鶏肉を加える。
※鶏肉にきつね色の焦げ目がつくくらい加熱します。



最初に豆板醤を炒めることで、豆板醤の辛さや香りが引き立ちます。香味野菜はあるものでOKです。

加熱するので大きめのカットでも大丈夫です。
お肉と大きさを揃えると食べやすいですよ。

③ 火力の強い中心部分にスペースを空けてきゅうりを入れて炒め、しんなりしてきたらねぎの薄切りを加えます。
※ここで、きゅうりとねぎにしっかり火を通します。



④ 最後に調味料Bを和えて、ご飯の上に盛り付けます。お好みで白ゴマをトッピングしたら完成です。



完成



雑穀ごはんにすれば、
栄養価も高くなりますね！

【シニア野菜ソムリエY's レポート】

きゅうりはサラダだけじゃない！
加熱すると、とろっとした感触とシャキシャキ感が同時に味わえます。
ピリ辛どんぶりで暑い夏を乗り切ろう！



【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

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。その折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。

農産物を通した地域の活性化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。
須賀川市の新名物料理「かつば麺」の開発をサポート。

〇7月から露地きゅうりの出荷が本格化する福島県。

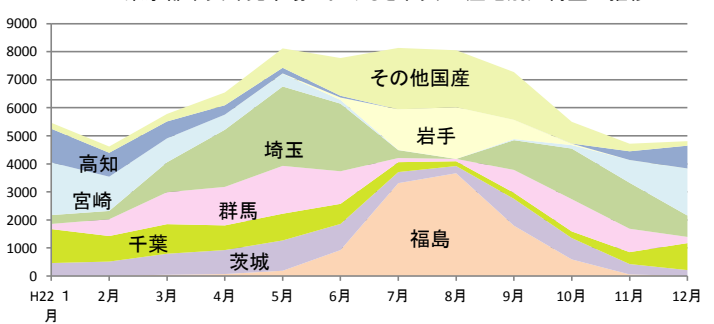
きゅうりは、これから東日本大震災で被害を受けた東北産、特に福島産を中心とした出荷が本格化します。

福島産の野菜はこれまで風評被害の影響で県外に出荷することが難しい状況となっていました。きゅうりは6月から徐々に県外への出荷が増え、平年並みに近づいてきています。

今後は平年並みの天候が見込まれていることから、安定した入荷量になると考えられます。

これから旬を迎え、ますます美味しくお手頃になるきゅうり。
熱中症予防にも有効です。きゅうりを食べて被災産地を応援しましょう。

(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるきゅうりの産地別入荷量の推移



資料: 東京青果物情報センター

【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3弾として茨城県の皆さんが頑張っている姿をお伝えする予定です。

【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: 節電対策に効果的な野菜ってありますか？ (千葉県 Kさんからの質問)

A: スイカ、きゅうりなど一般的にウリ類は水分が多く、中国産でも体の余熱を冷まし、体内にたまった余分な水分を流してくれる利尿効果のある食材として分類されています。

また、きゅうりを使った代表的な郷土料理として宮崎県の「冷汁(ひやじる)」が知られています。味噌汁の残りにご飯を入れたものが始まりとされていますが、汗をかく夏の季節に味噌で塩分を補いながらきゅうりで体を冷やすという暑い地方ならではの利になかった一品です。

■編集後記

例年と違う環境のもとで「100日戦争」に立ち向かっている須賀川の皆さん、応援しています。(K)
風評被害の心配のなか生産に励む方々のためにも、今年の夏は野菜をたくさん食べて応援しよう！(S)
味噌とのハーモニーが絶妙なきゅうり。子供のおやつにも酒のつまみにも最高ですね。

今年の夏はキュウリビズで節電！(Y)

■取材協力

JAすかがわ岩瀬

■当該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！

vegetan@alic.go.jp

