野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう ベジシャス

第12号 2011.12



今月の特集は千葉県のにんじん。

にんじんに豊富なオレンジ色の色素がβ カロテン。

「カロテン」という言葉はキャロット(carrot)が語源だと言われるほどです。 カロテンは体内では肝臓に蓄えられ、必要な量だけ

ビタミンAに変換されるので、プロビタミンAともいわれます。

抗酸化作用によって、皮膚や粘膜が保護されるので、冬場の乾燥肌等に効果的です。 葉付きにんじんはなかなか入手できませんが、葉はカロテンのほか、カリウム等の ミネラルを多く含んでいるので、お見かけの際は、是非かき揚げ等でお召し上がりください。



〇産地潜入ルポ

某并 す。 TASAYASU FA

木更津農場

2011年11月29日(火)、千葉県木更津市の農業生産法人「(株)耕す」の木更津農場に伺いました。

◆レストラン勤務から野菜生産者へ転身

美味しい野菜に出会って人生が変わりました ~

就農3年目の伊藤さんは横浜出身の

農業とはまったく縁がない生活から -転、鴨川の農家に弟子入りして農業 を学びました。

その後、2010年に「(株)耕す」に就職 し、現在は4haのにんじん畑をはじめ、 圃場管理の責任者として日夜野菜に 向き合う毎日です。

お客様のご要望に応じて様々な品種に挑戦しています。に んじんは、甘くて食味のよい"ハマベニ"(写真:右)と黄色い 色が特徴の"金美"(写真:左)という2品種を栽培しています。



◆野菜作りに適した「土つくり」が当面の課題 ~ 保有する土地は30ha・東京ドーム6個分!

パッチワークのように様々な畑が広がる「(株)耕す」では20品目以上 の野菜の栽培を行っています。

もともと牧草地だった土地を本格的に開墾し始めたのは2010年。 粘土質で水はけが悪い土壌に近隣の牧場からわけてもらった堆肥と緑 肥を入れ、野菜栽培に適した団粒構造の土にするのは根気のいる作業 です。



出荷先は、直接契約している都内の グループ会社のレストランやジュースス タンド等6店舗の他、大手ネット企業と の契約もスタートしました。

雑木林等の開墾にはイタ リア製の大型草刈り機を使 用します。春までに、今の 倍くらいの規模まで畑を増 やす予定です。



規格外品はスタッフのための美味し いランチに変身します

(フォトクリップをご覧ください!)

夏から始まる"冬にんじん"の栽培 ~ 早朝3時から灌水作業

冬にんじんの栽培は夏場の播種からス タートします。今年は16万粒の種子を播種し ました。

発芽するまでの2~3日間は乾燥を防ぐた めに、水分には特に気を使い、徹夜で灌水 作業をしました。

【シニア野菜ソムリエY's レポート】

できたてほやほやの農業生産法人は若者のパワーに 満ち溢れていました。「毎日、変わっていく風景のなかで パズルのように作戦を立てるのが楽しい」という言葉が印 象的でした。



と思ったら、葉

く作業場はフェス会場!?>

関連会社の「ap-bank」から無償で譲られた資材が至る所 に・・・。作業場やオフィスは農場とは思えないほどおしゃ れな雰囲気です。

※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

X'masのチキンの つけあわせにいかがですか?

【にんじんとパイナップルのサラダ】

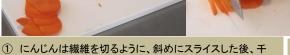
にんじんは皮のすぐ下に栄養分が豊富にあるので、良く洗い皮つきのまま使います。 にんじんのカロテンは脂溶性なので油と一緒に食べると吸収率が高まります。 また、パイナップルには、たんぱく質分解酵素「ブロメライン」が含まれて いますので、加熱しないで食べるこのサラダは肉料理のつけあわせにぴったりです。



◆材料(1人分)

にんじん 50g(1/4本) 塩 少々 パイナップル 30g くるみなどナッツ類 (お好み) レモン汁 小さじ1 はちみつ 小さじ1 (砂糖でもOK) オリーブオイル 大さじ1 こしょう 少々







② にんじんに塩を振り、しんなりしたら水気を切ります。 パイナップルは一口大にカットし、くるみは粗くきざんでおきます。



③ レモン汁、オリーブオイル、こしょう、はちみつを混ぜ調味料を用意します。



④ ②のにんじん、パイナップル、粗くきざんだくるみを③の調味料で和えます。





【レシピ担当】 **菊間恵子**

切りにします。

(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使などの資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつなど)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催、講師として活動中。 スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培、養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



【シニア野菜ソムリエY's レポート】 ビタミンカラーのとても色鮮やかなサラ ダ。はちみつを加えることで、優しくまとま ります。

作り置きできるので、忙しい年末年始 の一品としてオススメです。

〇千葉県の出荷が本格化する冬にんじん ~ 昨年の不作から一転、豊作傾向です ·

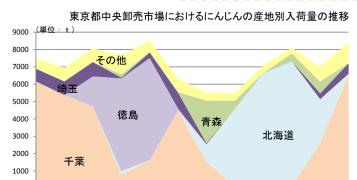
不作だった昨年に比べ生育が安定していることから、入荷量は増加傾向で、サイズもLサイズが中心となっています。

千葉県産は生育順調、埼玉県産も作付が増えており豊作です。出荷は12月下旬にかけてピークを迎え、入手しやすくなります。

なますや煮しめ等おせちの具材にも欠かせないにんじん。 作り置きできるお惣菜の材料としても料理法はたくさんあります。これから、ますます寒さが厳しくなる季節。にんじんには、皮膚や粘膜を保護する働きがありますので、たっぷり食べて、乾燥からお肌を保護しましょう。

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

〇次号は「かぶ」の産地情報をお届けします。



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: 最近、店頭では小さいサイズのはくさいを見かけますが、これまでのはくさいとどのように違うのでしょうか。 (千葉県 Sさんからの質問)
- A: はくさいは、野菜の中でもだいこんと並んで消費量の減少が著しい野菜のひとつです。 かつては、12月に入ると各家庭で漬物を作るために大量に購入しお正月に備えたものですが、近年の食生活の変化とともに購入数量は年々、減少しています。

AMAZETIE

また、最近は核家族化や家庭での廃棄量を少なくしたいという要望からカット野菜等の消費が伸びています。

このような流れの中で、野菜も小型化が進んでおり、品種改良が進んでいます。ご質問のあった小さいはくさいも新しい品種です。食生活の変化に対応して、片手で持てる小型のはくさいや生で食べることのできるサラダ用はくさい等、品種改良が進んでいます。

■編集後記

粘土質土壌と砂地でにんじん収穫を体験。比較するとかなりの差が・・・土壌管理の大切さを実感しました。(Y) 同世代の方が農園を牽引している姿に刺激を受けました。応援してます!(K.K)

にんじんの食感を出す切り方があったなんて知らなかった!クルミの食感と合わさってGOOD!!(T.K)

■取材協力

農業生産法人 (株)耕す http://www.tagayasu.co.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、事務局までご連絡ください。

■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 雷話: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!

こちらまでご連絡ください!

vegecious@alic.go.jp