

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

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

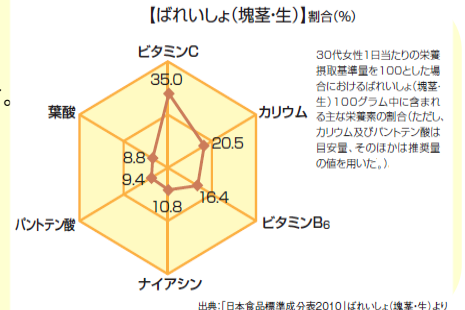
第17号 2012.5



今月の特集は長崎県の**ばれいしょ**。
フランス語で「大地のりんご」と呼ばれるばれいしょは、
ビタミンCをはじめとしたビタミン類を豊富に含んでいます。

ロシアやドイツでは、主食とされており、
世界の5大食用作物として世界中で食されています。

でん粉が豊富なばれいしょは、
エネルギーたっぷりの野菜です。



○産地潜入レポート

平成24年4月25日(水) 長崎県南島原市の渡部大地さんの圃場にお伺いしました。

◆**渡部大地さん(32歳)は4代目の生産者**
～最も忙しい収穫時期は、ながさき農援隊を活用～



現在、父母と3人で営農している渡部さんは、2haの圃場でばれいしょを2期作により栽培しています。この他にもアスパラガスやたまねぎ等の品目を栽培しています。
4人兄弟の長男で、20歳より農業を始め、すでに12年が経ちますが、まだまだ、父親に教わる事が多いと苦笑い。
最も忙しい収穫時期は、JA島原雲仙が実施している農作業支援制度「ながさき農援隊」を活用して、収穫します。

◆食味が良く、収量の多い品種「ニシユタカ」 ～九州沖縄地域での作付面積も5割を超えています～

食味が良く、煮崩れしないのが人気の「ニシユタカ」は、「デジマ」と「長系65号」を交配させて作られた品種です。とても収量が多いことから、JA島原雲仙管内で作られている品種の9割を占めています。

また、平成20年の九州地域の「ニシユタカ」の作付面積は、ばれいしょ全体の54%に当たる5,577haとなっています。



【JA島原雲仙のばれいしょの作型】

作型	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
春作	定植								収穫															定植
秋作																		定植						収穫

堆肥や緑肥による土壌改良

【農業体験後にパーベキュー】

JA島原雲仙では、ばれいしょの定植や収穫の時期に併せて農業体験を年3回実施しています。

渡部さんの圃場に隣接した建物では、収穫したての新鮮なばれいしょやアスパラガスをパーベキューにして味わえます。

土壌の状況を見て堆肥や緑肥を使用しています。

◆病害虫に強い新品種 ～「さんじゅう丸」～

ばれいしょ栽培では、そうか病、塊茎えそ病、シストセンチュウ等の病害に悩まされています。

長崎県農林技術開発センター馬鈴薯研究室では、これらの病害虫に抵抗性のある新品種「さんじゅう丸」を開発しました。

昨年、堆肥不足から、ばれいしょに病気が発生した渡部さんも「さんじゅう丸」を栽培していましたが、この品種だけは、通常どおり出荷できたとのことで、今後、九州等での普及が望まれる品種です。



※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

【ばれいしょとベーコンの照り煮】

昆布水がない場合は、調味液に昆布を入れて煮立つ直前に取り出しても良いです。

ほくほくしたばれいしょに、ベーコンの旨味がおいしい手軽にできる煮物です。はちみつを加えることで、より柔らかく、まるやかな口当たりを味わえます。

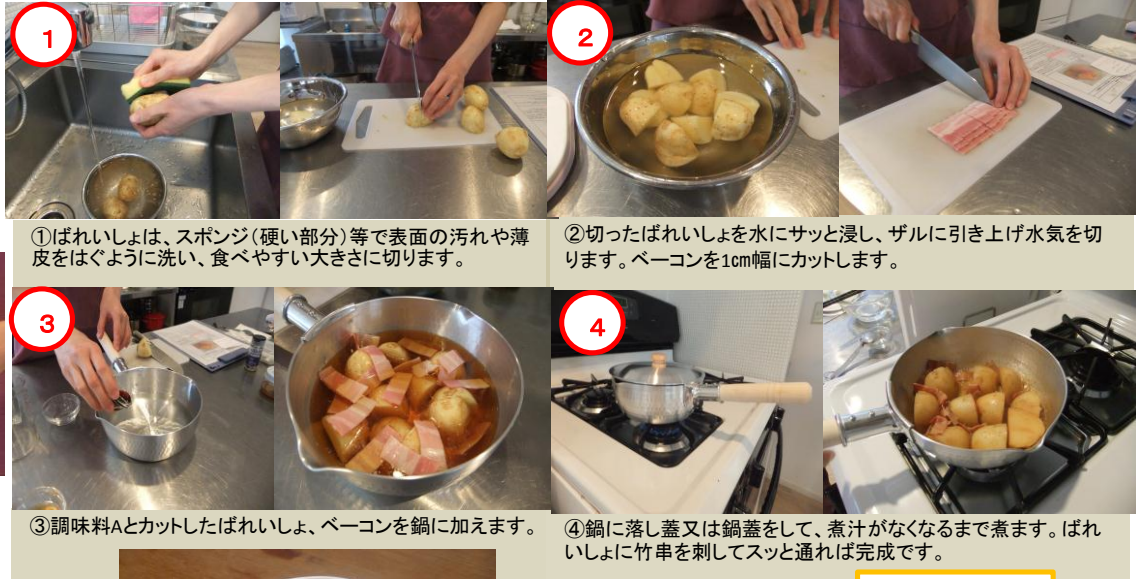


◆材料(1人分)

ばれいしょ(新じゃがいも) 100g
ベーコン 1/2枚

調味料A

昆布水(又は水) 75cc
醤油 小さじ2
酒 小さじ2
はちみつ 小さじ2



①ばれいしょは、スポンジ(硬い部分)等で表面の汚れや薄皮をはぐように洗い、食べやすい大きさに切ります。

②切ったばれいしょを水にサッと浸し、ザルに引き上げ水気を切ります。ベーコンを1cm幅にカットします。

③調味料Aとカットしたばれいしょ、ベーコンを鍋に加ええます。

④鍋に落とし蓋又は鍋蓋をして、煮汁がなくなるまで煮ます。ばれいしょに竹串を刺してスツと通れば完成です。

ポイント!

ばれいしょの芽には、ソラニンという有毒成分が含まれているので、包丁の刃元の角を使って取り除いてください。

完成!

バターと黒こしょうを加えるとコクが増します。

【レシピ担当】

菊間恵子(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、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。スローライフな心豊かな生活を旨とし、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・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。

【野菜ソムリエ レポート】

新ばれいしょは、アクが少なく皮が薄いので皮をむかなくても食べられます。昆布水は、ピッチャー等に水(500ml)を注ぎ昆布(5cm角)を入れ冷蔵庫で1晩寝かせます。

〇7月から4月までは北海道産が主力ですが、～5月、6月の端境期には長崎県産が大半を占める～

ばれいしょは、国内産が1年を通して出回っています。ばれいしょは、全国の収穫量の8割を占める北海道産と、長崎県や鹿児島県に代表される府県産に大別できます。

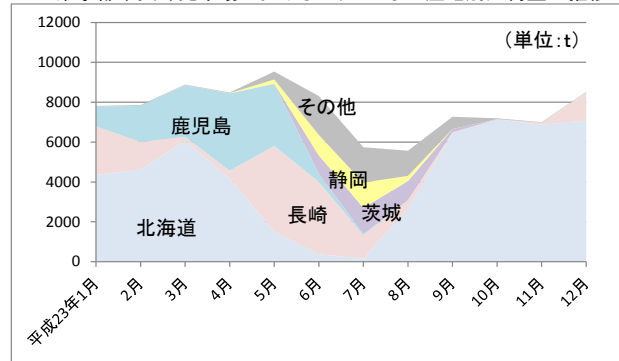
北海道産は、7月～11月に収穫され、貯蔵施設に保管されて翌年4月頃まで出荷されます。一方、府県産は、年明けから収穫が始まり、北海道産の端境期に当たる5月～6月には、長崎産が大半を占めます。

長崎県のばれいしょは、冬場の低温の影響から出荷開始が平年より遅れていますが、5月中旬から本格的な出荷となる見込みです。

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

〇次号は「トマト」の産地情報をお届けします。

東京都中央卸売市場におけるばれいしょの産地別入荷量の推移



資料:東京青果物情報センター

【野菜に関する疑問&質問にお答えします!】

Q: なぜ「じゃがいも」「馬鈴薯(ばれいしょ)」と複数の呼び名があるのですか?(千葉県 Mさんからの質問)

A: ばれいしょは、17世紀、中国で、野生種イモの形が馬の首につける鈴に似ていることから、「馬鈴薯(ばれいしょ)」と名づけられました。

日本では、江戸時代にインドネシアのジャカルタから日本に持ち込まれたことから、「じゃがたらいも」と呼ばれるようになり、それが後につまって「じゃがいも」となりました。

ちなみに、店頭でよく見かける「男爵」「メークイン」等はばれいしょの品種名になります。

■編集後記

久しぶりの長崎県訪問でしたが、ばれいしょの作付面積が増加し、関係者に活気が感じられました。(KK) ばれいしょといえば、北海道と思っていましたが、長崎にも美味しいばれいしょがあり感動しました!!(K) 4月から担当になりました!今回のレシピは、ずばらな私にもできるのでオススメです。(S)

■取材協力

長崎県、JA島原雲仙

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、事務局である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

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!

こちらまでご連絡ください!

vegeticians@alic.go.jp