



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21号 2012.9



今月の特集は高知県の新しょうが！

新しょうがとは、初夏に出回る収穫したばかりの根しょうがのことです。



昨今、健康食品として注目を浴びているしょうがは、世界的に有名な香辛野菜の一つです。
東洋では、薄切りやみじん切りに、西洋では加工原料として利用されてきました。

しょうがには、200種類以上の香り成分が含まれており、冷え症等に効果があります。
また、しょうがの辛みのもととなっているジンゲロンやショウガオール等の辛み成分は、
抗菌作用や殺菌力があり、胃液の分泌を促進して消化吸收を助け、食欲を増進させます。

〇産地潜入ルポ

平成24年8月20日(月)、高知県高知市の武市忠博さん(45)の圃場に伺いました。

◎真っ白な色が特徴な「新しょうが」

普段よく見かけるしょうがとは肌の色が違う！？



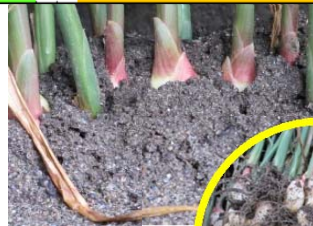
◆坂本龍馬も見守っている！？

坂本龍馬像が立っていることで有名な桂浜に近い三里地区では、昭和45年頃から新しょうがのハウス栽培が始まり、現在では、栽培面積が4.6haになっています。新しょうがの他には、花き栽培が盛んな地区です。

武市さんのハウスでは、12～4月に順次植付けし、4月まではハウス内を18℃に加温します。ハウス内で電照に照らされ、約5ヵ月後に収穫をむかえます。収穫期間は、5月上旬～8月下旬で、収穫後、調整、洗浄されてから出荷されます。

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
新しょうが	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	上旬・中旬・下旬	上旬・中旬・下旬	上旬・中旬・下旬	上旬・中旬・下旬
		植付け				収穫						植付け

三里地区は海に近く、新しょうがも砂地で栽培されています。
土作りは、栽培する上で重要な仕事の一つです。収穫を終えたハウスでは次期作に向けて土づくりを始めるとのこと。また、連作障害を起こさないように、他の作物との輪作体系をとっています。



しょうがは茎が太ったもので、実は写真のように根が生えています。

今回、取材をさせて頂いた武市さん親子。

息子の忠博さんは、就農して4年目になります。現在は、4代目としてご両親、奥さん、2人のパートナーを含め6人で新しょうがの栽培をしています。栽培面積は70aあり、しょうが以外にもしとうの栽培を行っています。

新しょうが栽培では、土づくりや種しょうが選び等の栽培初期の準備の他に、温度管理等が重要。まだまだお父さんに教わる事が多いとのこと。



収穫後は、ハウス内で葉をさみで切り落とし、新しょうがと葉を切り分けます。
武市さんのお家では夕方収穫し、翌朝に出荷します。

◆自動洗浄＋手洗いでますます真っ白に♪

収穫し、葉を切り落とされた新しょうがは、洗浄機の中で水で洗われた後、人の手によってさらに細かな部分を洗います。洗浄後にコンテナに積み、出荷場に搬入され、4kg箱に詰められていきます。

ハウスから収穫された新しょうがは、洗浄機に重ならないようにきれいに並べられていきます。



洗浄機から出てきた新しょうがは、真っ白な色になりましたが、さらに人の手できれいに洗われて、根等もきれいに取り除かれます。取材当日は、400kgの新しょうがを約1時間30分程で洗い終わりました！



出荷場で箱詰め作業を行います。



※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

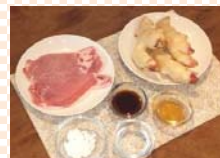


安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

今回は、しょうが料理の定番！！
老若男女に人気の料理、
豚肉のしょうが焼きをご紹介します。

【豚肉のしょうが焼き】

ポン酢を使ったしょうがだれは、さっぱり爽やかで夏にぴったり♪
付け合せに野菜も食べれば、夏バテ気味の体にさらにGOOD！

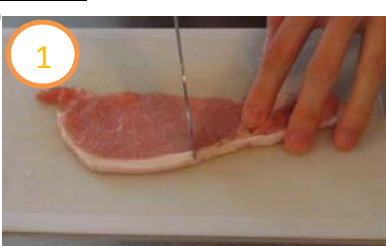


◆豚肉のしょうが焼き(1人分)

豚ロース肉 100g(約2～3枚)
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2

A しょうがだれ

新しょうが(すりおろし) 小さじ1
ポン酢醤油 大さじ2
水 大さじ2
ハチミツ 小さじ1



① 豚肉は「筋切り」をし、片栗粉をまんべんなくまぶし、余分な粉をよくはたきます。

* 筋切り: 豚肉の脂身と赤身の境目に包丁で切り込みを入れること



② 新しょうがを皮ごとすりおろし、ボウルにAの材料を全部入れ、よく混ぜ合わせます。



③ フライパンにサラダ油を入れ、①の豚肉を重ねないように並べ中火で焼きます。



④ 豚肉に焼き色がついたら、「しょうがだれ」を加えて豚肉にからめます。



⑤ お皿に④の豚肉を並べ、付け合せの野菜(お好み)をたっぷりと添えます。

【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・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



【一言レポート】

収穫したての新しょうがは、繊維が柔らかく爽やかな辛味があります。しょうがだれを付け合せの野菜にかけてもとてもおいしいです。

○国産の半数を占める高知産 ～中国からの輸入は減少傾向～

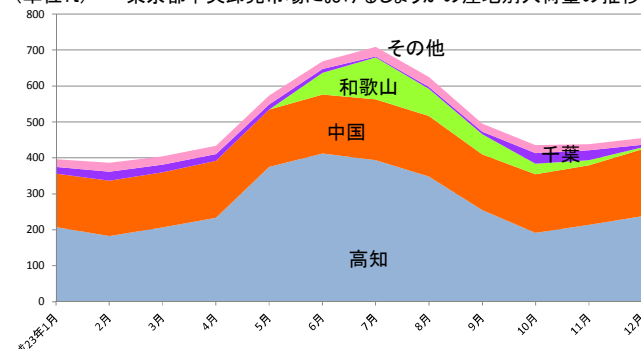
しょうがは、1年を通して高知産と中国産が出回っていますが、5～10月にかけては和歌山産の新しょうがも出回ります。高知や和歌山では根しょうがを、千葉では葉しょうがを中心に栽培しています。以前は中国からの輸入ものが市場出荷の5割を占めていましたが、消費者の国産回帰等により、現在は3割ほどまで減少しています。

国内では新しょうがの出回りが終わると、10月から収穫後貯蔵されたしょうがの出荷が始まります。しょうがを食べて夏バテ気味の体を労りましょう。

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

○次号は「しゅんぎく」の産地情報をお届けします。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるしょうが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: キャベツはどのくらいの枚数の葉から1個ができていますか。(東京都 Sさん)

A: キャベツは、大きく冬系キャベツと春系キャベツに分類出来ます。冬系は、扁平型の形状を有し、葉の枚数は50枚程度と多く、結球部の密度(結球緊度)の高いキャベツです。春系キャベツは、形が丸く、球の内部まで黄緑色を帯び、葉の巻きがゆるく、30枚程度で結球します。

このように、同じキャベツでも品種や栽培時期によって葉の枚数が異なるので、スーパーでキャベツを買って確かめてみるのも面白いかもしれませんね♪

■編集後記

ハウスに入るとしょうがの匂いが鼻に広がり、とても爽やかな気分になりました。(K)
『脇役』と思っていましたが、栽培・収穫にあれば手間がかかっているとは…。大切に食べます。(T)
お酢が入った味つけで、さっぱりとした味わい。新しょうがの風味がピリリと効いた一品です。(S)

■取材協力

JA高知市三里支所

■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！ vegacious@alic.go.jp