

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第39号 平成26年3月

今月の特集は**にがうり**です♪

にがうりはゴーヤーやツルレイシとも呼ばれていますが、にがうりといえば夏野菜のイメージがありますよね？
実は沖縄県では、冬から春にかけて多く栽培されている野菜です。

にがうりにはビタミンCが多く含まれます。

通常ビタミンCは加熱すると分解されやすいのですが、にがうりに含まれるビタミンCは熱に強いといわれています。
また、にがうりの苦み成分であるモルデシンには、胃腸の粘膜を保護したり、食欲増進効果があります♪

○産地潜入ルポ 平成26年2月24日(月) 沖縄県宮古島市の合同会社砂川農園の圃場で、砂川裕喜さん(35歳)からお話を伺いました。



砂川裕喜さんはサラリーマン生活を経て、平成15年に就農しました。以前は、葉物野菜を中心に栽培していましたが、平成24年にお父様の寛裕さんと合同会社を設立した後、現在はにがうりとトマトを鉄骨ハウスで栽培しています。

合同会社砂川農園には、5aの連棟ハウスが全部で9棟ありますが、うち4棟を裕喜さんが奥様と一緒に、5棟を寛裕さんが、栽培管理しています。

今ある圃場をいかに効率良く管理するかが、今後の課題だそうです。

★にがうりの交配作業中！

花は朝咲くので、毎日午前中に交配作業を行います。取材当日は、1ハウスあたり165個の受粉を行ったそうです。



まずは雄花を開いて、花粉を付けやすくします。

おしべをめしべにくっつけて、花粉をめしべに移します。これで受粉完了！



受粉後1日経った雌花です。この後、花が落ち、実が大きくなります。



交配不良(受粉できなかった)の雌花です。栄養分を無駄にしないために、もぎ取ります。



★どっちが雄花でどっちが雌花？



にがうりの花には花粉をもつ雄花(左)と、受粉後に実となる雌花(右)があります。見分け方は、花の後ろを見ると一目瞭然！雌花の茎はふくらんでいて、この部分が実となります。その他の違いは、雄花はおしべの部分が黄色(花粉の色)です。

温度によって雌花と雄花の咲く割合が異なり、ハウス内が寒いと雌花の咲く量が減り、雄花は増え、暑くなるとその逆になるそうです。宮古島産にがうりの育成適正温度は25度ですが、暖かい宮古島でも1月の朝方はハウス内の温度が10度を切ることもあります。ハウスを閉め切ればハウス内の温度は高くなりますが、換気をしないと湿度も高くなり、病気が発生しやすくなるため、温度と湿度の調整が難しいそうです。

★にがうりの収穫作業中！



茎をささみで切って、収穫完了！取材前日は全部で80kgのにがうりを収穫したそうです。

JA出荷の場合、にがうりを青いコンテナに入れて、農協の集荷場に持ち込みます。

2月下旬は受粉から収穫まで25日程度かかりますが、もっと暖かい時期であれば7日ほどで収穫できるそうです。

★砂川農園のにがうりの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にがうり (促成栽培)										●		

● : 定植 ■ : 収穫・出荷

※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/yaijuku01_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

【にがうりの肉詰め カレー風味】



にがうりの肉詰めは、宮古島の家庭でよく食べられている料理です♪

にがうりを油で加熱調理すると、苦味が抑えられ、より食べやすくなります♪

〇にがうりの肉詰め カレー風味(1人分)

にがうり	1/2個
豚ひき肉	50g
たまねぎのみじん切り	大さじ2
A	
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
カレー粉	ひとつまみ
B	
水	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
カレー粉	ひとつまみ
小麦粉	適量
サラダ油	適量

① たまねぎのみじん切りをする。



② にがうりは先端を落として1cm幅の輪切りにし、指で種とわたを取り出して中央に丸い穴を空ける。



④ ②の穴に小麦粉を薄くまぶし、③を隙間がないように詰める。



ポイント
ここで肉をしっかり押して詰めないと、焼いた後に肉が抜け落ちやすくなります

③ ビニール袋に豚ひき肉とAを入れて、上から揉むようにしてよく混ぜ、①のたまねぎを加えて混ぜる。



アレンジ
お好みでパン粉を加えると、よりふっくら仕上がります

⑤ ④の両面に小麦粉を薄くまぶす。



⑥ フライパンに少し多めのサラダ油を入れて熱し、⑤を並べ入れて火を弱め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3~4分、肉に火が通るまで焼く。



⑦ 余計な油をペーパータオルでふき取り、混ぜ合わせたBを加えて全体に煮絡め、器に盛る。



完成

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー・グランド・ディプロム取得

調味料メーカーでのメニュー開発を経て、現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。



〇沖縄県産にがうりは、これから最盛期を迎えます

今年は寒い日が多かったため、現在、出荷量は昨年よりも少ない状況ですが、今後は順調な成育が見込まれます。気温が低いとハウス内を暖めるために換気が不足しがちで、湿気を原因とするカビ類の病気が流行りやすくなりますが、害虫の活動は低下するため、害虫被害は少なくなります。

今年のにがうりは、例年と比較して苦みが少なく、より食べやすいものが多いそうです。南の島の太陽の光を浴びて育ったにがうりを、是非ご賞味ください！

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

〇次号は「メロン」の産地情報をお届けします。

■編集後記

・生産者の方が一生懸命生産された旬のゴーヤーを、多くの消費者の方に食べていただきたいです。(Y.H)
・ゴーヤーの苦みが大好きです。宮古島では、ゴーヤーでなくゴーラーと言うそうですよ。(Y.T)
・昨年の夏は台風でハウスのビニールが飛んでしまったそうです。野菜栽培は自然との戦いです。(H.H)

■取材協力

JAおきなわ

■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
電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

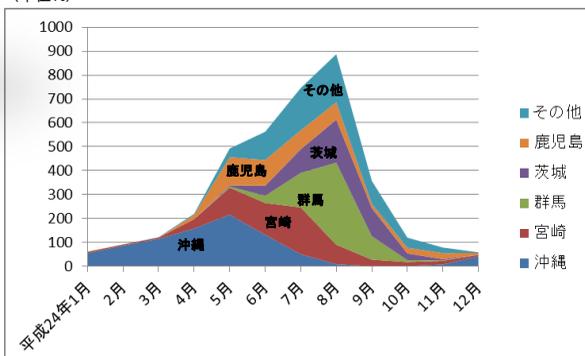
■野菜の疑問、質問、解決します！

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！

vegeciuous@alic.go.jp



(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるにがうりの産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報