



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第41号 平成26年5月



今月の特集は**春夏にんじん**です♪

鮮やかなオレンジ色が食欲をそそる、緑黄色野菜の代表格であるにんじん！

現在日本で栽培されているものの多くが西洋にんじんですが、
日本に伝わったのは江戸時代末期に長崎に渡来したのが始まりだといわれています。

オレンジ色の成分であるカロテンは体内でビタミンAに変わります。

赤みが強いものほどカロテンが多く含まれ、また、皮付近にカロテンが多く含まれるため、皮は薄くむきましょう♪

○産地潜入ルポ 平成26年4月25日(金) 長崎県島原市の上田和徳さん(62歳)の圃場に伺いました。



上田さんは21歳の時に結婚を機に就農し、現在、長崎県にんじん部会長とJA島原雲仙にんじん部会長を務めています。

上田さん、奥様の紀子さん、息子さんの和彦さん、員裕さん、パート2名の計6名で、春・冬作のにんじん(2ha)やだいこん(2ha)、夏物にはスイートコーン、カボチャ、しょうがを栽培し、野菜で輪作を行っています。

★JA島原雲仙の単収の良さの秘訣は、肥よくな土にアリ！



にんじん栽培は、土と気象条件が非常に重要なのだそうです。

雲仙岳周辺の火山灰地にはミネラルが多く含まれており、また、温暖な気候と豊富な地下水を有する島原の環境は、にんじんの栽培に最適です。

★にんじん収穫中！

JA島原雲仙管内は平地が少なく、1圃場当たりの面積が小さいため、収穫作業は主に手作業で行われます。JA所属の収穫作業員50名が、各品目の収穫適期に圃場を訪れ、人海戦術で一気に収穫します。

JAが収穫作業員を雇用することにより、生産者の負担が軽減され、かつ収穫適期を逃さずに一気に収穫することで、おいしいにんじんを出荷することができます。



人の手でにんじんを引き抜き、並べます。

形がきれいなにんじんを選び、葉を落とします。形の悪いにんじんは、ここで選別されます。



この圃場では、生食向けににんじんの収穫が行われていました。まずは機械で土を掘り起こし、にんじんを引き抜きやすくします。

人手が必要な収穫期にだけ、収穫作業員にお手伝いにももらいます。この圃場の収穫が終わったら、次の圃場でまた収穫をし、管内でのにんじんの収穫が全て終わったら、他の野菜の収穫を手伝います！

袋いっぱい、収穫しました！

★上田さんが栽培するにんじんの作型

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
春夏にんじん												
冬にんじん												

● : 播種

■ : 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/yaiukyu01_000076.html

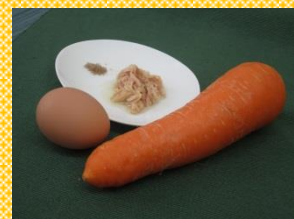


安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

【にんじんしりしり】

にんじん半分を使っ
た、にんじんたっぷり
レシピ！

沖縄の家庭でよく食べられている料理です。
じっくりと蒸すことで、にんじんの甘みが出て
きます♪汁が少ないので、お弁当にもオスス
メです。



○にんじんしりしり(1人分)

にんじん	1/2個
卵	1個
シーチキン	大さじ1強
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1

② フライパンにサラダ油をしき、中火で①
のにんじんを炒める。

ポイント
シーチキンに
油が入ってい
るので、油は
少なめです



③ しんなりしてきたら、蓋をし
て5分ほど蒸し、シーチキ
ンを加えて混ぜる。



① にんじんは皮をむいて、スライサーなどで
千切りにする。卵はよくいて、塩をひとつ
まみ入れて調味しておく。



④ ①の卵を加えたら再び蓋をして、5分ほど焦げない程度に蒸すように加熱する。



ポイント
焦げやすいので、
注意！

⑤ 卵に火が通ってきたら火
を止め、軽く卵をほぐすよ
うに混ぜて出来上がり。



ポイント
あまり混ぜすぎないように
するのが、沖縄では主流
だそうです

完 成



【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

ネクストキッチンを主催し、美術館や博物館で食を使ったフー
ドデザインや出張料理、ワークショップ等多数行う。地域支援
の現場にも携わり、富士吉田市、島原市、宮崎県等において、
食や農を通したコミュニティデザインも行っている。慶應義塾
大学SFC 研究所所員、NPO法人フードデザイナーズネットワ
ーク代表理事。



○長崎県産にんじんは、これから最盛期を迎えます！

島原では2～3月にかけて寒い日が続き、2月の大雪では十数年ぶりに積雪があ
り、トンネルが10haも潰れてしまったそうです。しかしながら日照量が多かったため、
現在は順調に生育しています。

5～6月が長崎県産にんじんの最盛期！生食にもよし、煮てもよし、甘いにんじん
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

○次号は「らっきょう」の産地情報をお届けします。

■編集後記

- ・島原のにんじんは栄養もあり甘いので、ジュースや野菜スティックもおすす
めです。(H.H)
- ・管内では生産者数も栽培面積も増加しているそうです。産地で生産者を支援する体制が整って
いて、生産者は栽培に専念することができます。とても元気な産地でした！(H.H)

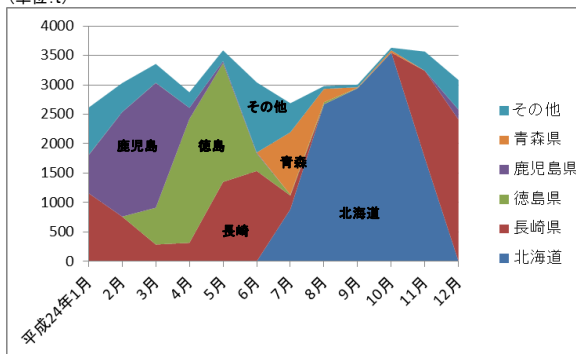
■取材協力

JA島原雲仙・公益社団法人長崎県園芸振興基金協会

■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。

(単位: t) 大阪中央卸売市場における西洋にんじん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: 大阪府中央卸売市場、大阪市中央卸売市場「市場月報」

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構
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

alic
独立行政法人 農畜産業振興機構