

ベジシャス

～野菜の旬+ビゲーション～

第46号 平成26年10月

今月の特集は **かんしょ** です♪

かんしょは、焼きいもや大学いも、でん粉、菓子類など加工用途の幅も広い野菜です！
 ビタミンやミネラル類、食物繊維も多く含まれ、高機能・低カロリーで美容にも効果的です♪
 特にビタミンCは、みかんに匹敵するぐらい含まれていて加熱しても消失を防いでくれます♪
 じっくりと時間をかけて加熱すると一層甘みが増します♪♪

○産地潜入ルポ 平成26年9月16日(火) 千葉県成田市の高木友哉さん(26歳)の圃場に伺いました。

高木さんは、農業大学校を20歳で卒業後、すぐ就農し、お祖父さんの代から始めたかんしょ栽培に従事しています。現在は、高木さん、祖父母、父母の三世代家族5名で、かんしょ5ha、米80aを栽培しています。かんしょの品種は、「ベニアズマ」と「べにはるか」を半分ずつ作付し、ほとんどは農協に出荷しますが、給食センターにも少量ですが、出荷しています。高木さんは、若手による生産部会(後継者が中心)に所属し、部会活動に精力的に参加しています。今後は、現状の規模を維持しつつ、より品質のよいかんしょを栽培していきたいと語られていました。

★かんしょの収穫作業！

圃場のある成田市は、関東ローム層の火山灰土壌で、かんしょの栽培に適しています。高木さんは、土づくりにこだわりをもって自分で堆肥を作り、肥料が過剰となって、つるボケ(つるだけが生育してもがが大きくなり)にならないよう肥料の量にも気を配っています。

4月末から6月末までに植え付けたかんしょは、8月上旬から11月上旬まで収穫をします。かんしょの収穫は、まず、①つる刈り機でつるを刈っていき、次に②掘取機でマルチ(黒ビニール)をローラーに巻きつけ回収します。さらに③掘取機で一株一株掘り上げていきます。

1 つる刈り機でつるをどんどん刈り取っていきます。



刈り取れていないつるはチェックして鎌で切ります。切れていないと掘取機に引っ掛かります。



3 掘ったものがどんどんベルトコンベアで上がっていきます。



2 マルチをローラーに巻きつけていきます。

掘取機で次々と掘れたものを家族でチームワークよく、コンテナに詰め込んでいきます。すぐにコンテナがいっぱいになります。この畑4列で約400ケース(5kg箱)収穫できるそうです。



一株一株掘り上げていきます。

10～11月に掘ったものは、貯蔵庫に貯蔵し、熟成させて翌年6月くらいまで順次出荷していきます。

★高木さんが栽培するかんしょの作型

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
かんしょ					■	■	■	■	■	■	■	■

■ : 植付 ■ : 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



【サツマイモのハニーレモン】

冷めてもハチミツが浸みこんでおいしく食べられます♪

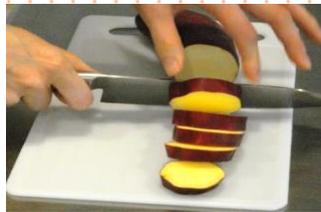
サツマイモにレモン&ハチミツの風味が加わった色も鮮やかなデザート感覚な一品♪
甘さと酸味のバランスが絶妙です♪



○サツマイモのハニーレモン(1人分)

- サツマイモ 100~125g
- レモン 1/4個 (約25g)
- ハチミツ 大1
- 水 100~120ml (ひたひた位が目安)
- ミント (飾り用)

① サツマイモは、皮つきのまま1.5cm幅(4~5切れ)の輪切りにする。



② 水に5分ほどさらし、ザルに上げて水気をきる。



ポイント
水にさらすと「でんぷん質」が流れて煮崩れしにくくなります。

⑤ ハチミツを加えて柔らかくなるまで煮る。お好みでハチミツの量を加減する。



④ 鍋に切ったサツマイモ、その上にレモンの輪切りを並べ、水を加え火にかけ、煮立ったら弱火にしてひっくり返しながらか7~8分煮る。

ポイント
レモンは、風味けづだけの場合は、煮上がりに加えてください。



ポイント
クッキングペーパーなどで「落としぶた」をすると煮崩れを防ぎ、味がしみ込みやすくなります。



③ レモンは、表面を良く洗い薄い輪切りにします。見栄えをよくするため種は取っておく。



完成

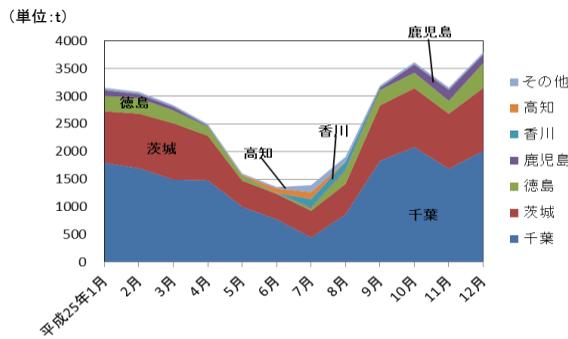
【レシピ担当】

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。



東京都中央卸売市場におけるかんしょ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

○千葉県産かんしょは、最盛期を迎えています！

今年は、干ばつ気味でしたが、生育は順調です。かんしょは、霜が降り始める前の11月くらいまでにすべて収穫し、気温14℃、湿度95%以上に保たれた貯蔵庫で貯蔵・熟成されて来年の春まで順次出荷されます。

【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「生しいたけ」の産地情報をお届けします。

■編集後記

・即売もののかんしょは、取れたての今がホクホクでおいしいです。貯蔵して来年1~2月ごろのかんしょは、甘みが増してさらにおいしいです。(H.H)

■取材協力

JAかとり・全国農業協同組合連合会千葉県本部
■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・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！

vegeciou@alic.go.jp

