

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第52号 平成27年4月



今月の特集は冬春なすです♪

原産地はインド東部といわれ、日本では奈良時代には栽培されていたといわれているなす。どんな料理とも相性が良いことから日本人にとってはなじみ深い野菜の一つとなっています。また、長なす系や丸型系など多くの品種が見られ、関東の卵形なす、東海・関西の長卵形なす、北陸・京都の丸なす、九州の大長なす、山形の小なすなど、地方独特のものも多く見られます。なすの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン)やクロロゲン酸と呼ばれるポリフェノール成分は、抗酸化成分として発ガンの抑制、老化の防止、動脈硬化や高血圧の予防等に効果があるといわれています。

○産地潜入ルポ 平成27年3月18日(水)愛知県岡崎市の河内孝紀さん(40歳)の生産現場にうかがいました。



愛知県西三河地区の岡崎市は、矢作川流域を中心とした肥沃な土壌と温暖な気候、近隣に消費地を抱えるなど、地の利を活かした促成なす栽培が古くから行われています。河内さんはこの地でなす栽培12年目です。ご実家が農家で、大学で農学を学び、卒業後一旦は就職しましたが、非農家でありながら農業に興味を持つ人が周囲に多かったことに影響を受けて12年前に就農しました。現在は28aの促成なす栽培に河内さん、お父様、お母様が従事されています。お父様は促成なす栽培で農林水産大臣賞を受賞されるほどの達人です。7年前に自分のハウスを持った河内さんは、お父様を「一番近くにいる師匠でありライバル」と話し、自身も地元促成なす部会の若手ホープとして期待されています。

↓1株から2枝を伸ばす「Y字仕立て」という技法。最も効率よく日が当たる状態を確保します。



←約10ヶ月間にわたる長期出荷を見通しながら剪定します。樹の健康や次に収穫する実のことなどを念頭においての収穫は、栽培技術に直結していると言えます。



←河内さんが栽培する品種「とげなし美茄子(ビーナス)」はその名の通りヘタにとげがありません。葉にも茎にもとげがないため、別の品種の栽培時はゴルフ用の手袋をはめて作業していましたが、今は素手でも平気です。

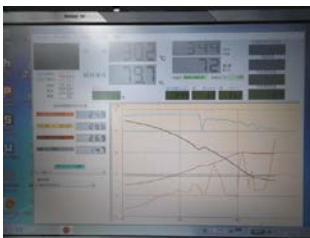


→なす一本一本に手入れを行き届かせるよう丁寧にハウス内を見回ります。



→「とげなし美茄子(ビーナス)」のもうひとつの特徴はこの美しいつや。見事なつやとハリ、すらっと伸びた姿はまさにビーナスのようです。

↓現在河内さんの圃場では、なすの収量を上げるために県や経済連と共同で試験的に炭酸ガス発生機(写真左)を導入してその効果を検証しています。ハウス内のCO2濃度の他、室温、湿度、地中温度、照度などを24時間計測しています。(写真右)



←河内さんの手書きの栽培記録ノート。お天気や施肥量、水やりの時刻など、ありとあらゆる記録が事細かに記されています。データは毎年蓄積されてもう何冊目かのノート。「数字が好き」という河内さんの研究熱心さがうかがえます。



河内さんの名刺。デザイナーのお仕事をされている弟さん作です。おしゃれでかっこいい！

★河内さんが栽培する冬春なすの作型

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
冬春なす												

■ : 定植 ■ : 収穫

※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

【なすとトマトの和風麻婆】

お豆腐が入らない野菜たっぷりの和風麻婆は意外にもボリュームたっぷり。新感覚の一品です。白いご飯との相性も抜群です。



本格的な味なのに調味料はごく普通のものばかりだから思いついた時にすぐ作れます。

○なすとトマトの和風麻婆の材料

材料(1人分)

- ・なす.....小2本(約160g)
- ・トマト.....小1/2個(約55g)
- ・しょうが.....1/2かけ
- ・ねぎの青い部分(あれば).....少々
- ・ねぎ.....3cm
- ・サラダ油.....大1・1/2
- ・豚ひき肉(できれば赤身).....50g
- ・赤唐辛子の小口切り.....少々

- A だし汁.....80ml
- 砂糖.....小1/2
- 酒、しょうゆ.....各大1/2
- みそ.....大1/2
- B 片栗粉.....小1/4
- 水.....小1/2

※AとBはそれぞれ混ぜ合わせておく。



炒めものはスピードが大切。調味料類は最初に混ぜておきます。



○作り方

①なすはへたを落とし、縦4等分、半分の長さに切り、水にさらして水気を拭く。



なすが水に浮かないよう上からキッチンペーパーをかぶせます。

油がはねないようになすの水気はきちんと拭きます。

② トマトはへたを取ってくし形に切る。しょうがとねぎはそれぞれみじん切りにする。



ねぎの青い部分を少し入ると色どりがぐんと良くなります。

③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を入れてしんなりするまで炒め、いったん取り出す。

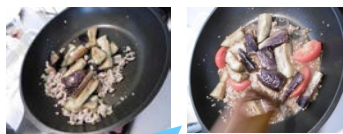


なすは皮目から入れてじっくり火を入れます。ひっくり返したら皮がよい色に。

④ ③のフライパンに残りのサラダ油、しょうがとねぎを入れて中火で香りが出るまで炒め、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。



⑤ ③のなすを戻し入れ、トマトと赤唐辛子、混ぜ合わせたAを加えて1～2分煮、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。皿に盛りつける。



ダマにならないとろみのつけ方→水溶き片栗粉は一旦火を止めてから所々に少量づつ入れ、大きく混ぜてから再び火にかけ、フツフツしたら火を止めます。



できあがり！

【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。

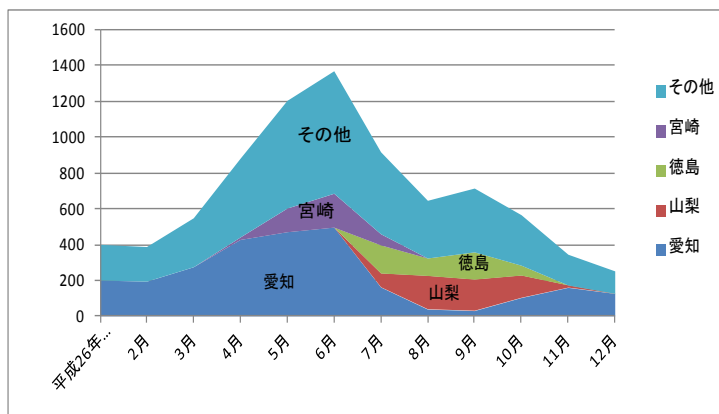


○愛知県産冬春なすは、皮まで美味しい！

今回取材した岡崎市のある愛知県西三河地区は、昭和30年頃から促成なす栽培が盛んな由緒ある産地です。地元の方お勧めの食べ方は「皮ごとラップで包んでレンジで3～5分加熱、ラップごと水にさらしてそのまま切って食べる」だそうです。揚げてもよし炒めてよし焼いてもよし煮てもよし漬けてよしのなすをぜひご賞味ください！

名古屋市中央卸売市場におけるなすの産地別入荷量の推移

(単位:t)



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：名古屋市中央卸売市場年報

【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「冬春きゅうり」の産地情報をお届けします。

編集後記

・とげなし美茄子の取材に伺った際、こんなに艶やかな美しいなすは見たことがない！と思いました。とげなし美茄子の誕生までに、日々研究を繰り返され、栽培に取り組まれている産地のみなさまの努力に感謝しました。(M.M)
・促成なすはハウスを建てるなどの施設投資が要するため作付面積を増やすことは簡単ではありません。そのため単位面積当たりの収穫量をいかに上げるかということを常に考えておられる取り組みに感銘を受けました。(M.K)

取材協力

愛知県経済農業協同組合連合会、愛知県西三河農林水産事務所
※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！

vegeciious@alic.go.jp

