

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第54号 平成27年6月

今月の特集は **ししとう** です♪

ししとうはピーマンと同じく辛みのないとうがらしの仲間、正式には「ししとうがらし」。果実の先端のくぼんでいる様子が「獅子の頭」に似ていることからその名がつけました。緑色のピーマンと同じく、果実が熟する前に収穫されたもので、成熟すると赤くなります。

ししとうにはβカロチンやビタミンCが豊富に含まれ、ビタミンCは疲労回復やストレス解消、美肌、風邪の予防などに効果があるといわれています。また、ビタミンCの吸収を助けるビタミンPも含まれ、ビタミンPには毛細血管を丈夫にして動脈硬化を防ぐ働きもあるといわれています。

○産地潜入レポート 平成27年5月20日(水)高知県南国市の山本修平さん(30歳)の生産現場に伺いました。



国産ししとうの約5割が高知県で生産されており、中でも高知県中東部に位置する南国市は、県内トップの生産量を占めるいわば日本一のししとう産地。その南国市で、山本さんはししとう栽培をされていたお爺様の後を継いで10年目。現在は400坪のししとうのハウス栽培と、約5aのオクラの露地栽培に、山本さんとお婆様、お母様の3名で従事されています。今後は、約40年前に建てられた現在のハウスの建て直しや、冬場の暖房コスト削減への取り組み、500～600坪への生産規模拡大などを考えています。

また、山本さんは昨年、30歳の若さでJA南国市ししとう部の部長に就任され、定期的に管内の集出荷場を巡回して出荷された管内全体のししとうの品質チェックや包装担当従業員への指導にあたるなど、ししとう産地の一層の発展への意欲と責任に溢れています。

→山本さんが採用しているのは4本仕立てという栽培方法です。1つの株から枝を分けて伸ばすことで、たくさんの陽が当たり通気性も確保できます。整枝や葉かきなどの木の手入れは、最も手間のかかる作業のひとつです。



↑ししとうの収穫は実が成っている方向の逆側に向かってヘタを折り取るようにします。朝の7時頃から作業を始め、ピーク時は1日16,000～18,000本程度収穫します。

↓収穫作業中の山本さんのお母様。ししとうの枝葉に埋もれながらの大変な作業です。



↑受粉がうまくいかずに中に種ができないししとうは「石実」と呼ばれ、固くて出荷できないため除きます。山本さんはそれを一目で見分けることができ、割ってみると確かに種がありません。

→害虫対策として天敵をハウス内に放飼いにして定着させています。できるだけ農薬を減らす取り組みです。葉の裏には害虫の天敵である小さな虫(スワルスキーカブリダニ)が付着していました。



←ハウスの中央に設置された加温装置です。施設園芸の中でもししとうは特に高い温度が必要のため、昨今の重油価格の高騰などもあり、冬場の暖房経費は深刻な問題です。山本さんは現在、間近に控えた加温装置の入替えを機にコスト削減を実現すべく様々な角度からの試算をしています。



たまたま収穫されずそのまま成熟したししとう。こんなに赤くなります。

★山本さんが栽培するししとうの作型

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
ししとう												

■ : 播種

■ : 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

【ししとうの焼き鳥(甘辛ダレ)】

おうちで焼き鳥です！フライパンで簡単に焼けます。
甘辛ダレはしょうがの絞り汁がアクセントになりサッパリとした味わいです。



○ししとうの焼き鳥(甘辛ダレ)の材料

材料(1人分 * 竹串2本分)

- ・ししとう.....6本
- ・鶏もも肉.....60~72g程度
- ・酒.....大さじ1/2
- ・サラダ油.....小さじ1/2

- 《甘辛ダレ》※予め混ぜ合わせる
- ・しょうゆ.....小さじ2
 - ・みりん.....小さじ2
 - ・酒.....小さじ2/3
 - ・ハチミツ.....小さじ1と1/3位
 - ・しょうがの絞り汁.....少量



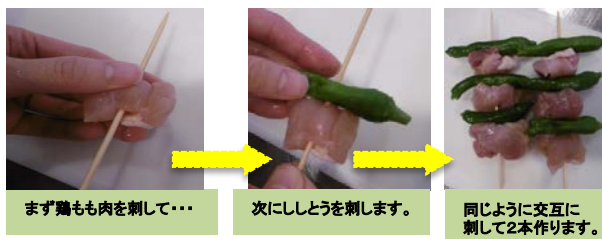
○作り方

①ししとうは軸を切り揃え、鶏もも肉は6等分(10~12g位)に切ります。



鶏もも肉の大きさは2センチ角くらいです。

②竹串に鶏もも肉、ししとうを交互に刺します。



ししとうは通常、破裂防止のため皮の表面に切り込みを入れますが、今回は串に刺してししとうに穴が開くのでその処理が不要です。

③フライパンを熱しサラダ油をなじませ、②を入れて弱火で両面を焼き、酒を加え蓋をして中まで火を通します。予め混ぜ合わせた《甘辛ダレ》の調味料を加えてとろみが出るまで煮詰めてよく絡めます。



鶏肉は押し付けるように焼きます。こうすることで良い焼き色がつきます。



フライパンに蓋をして蒸し焼きにします。



タレを煮詰める時は、焦げやすいので弱火でじっくり煮詰めてください。



お皿に盛り付けフライパンに余ったたれをかけたら...



できあがり！

【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)を往来しながら、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。



○高知県産ししとうは南国の太陽に育てられて栄養豊富！

高知県では化学合成農薬にできるだけ頼らない自然と共生する農業を目指した環境にやさしい栽培方法「エコシステム栽培」を県をあげて実践しています(『高知県園芸エコシステム栽培』)。JA南国市管内のししとう生産者は全員がこの「エコシステム栽培」に参加しており、従来の栽培より管理・調整が難しいですが、安心・安全なものを作りたいというこだわりを持って栽培しています。心を込めて栽培されたししとうを是非ご賞味ください。

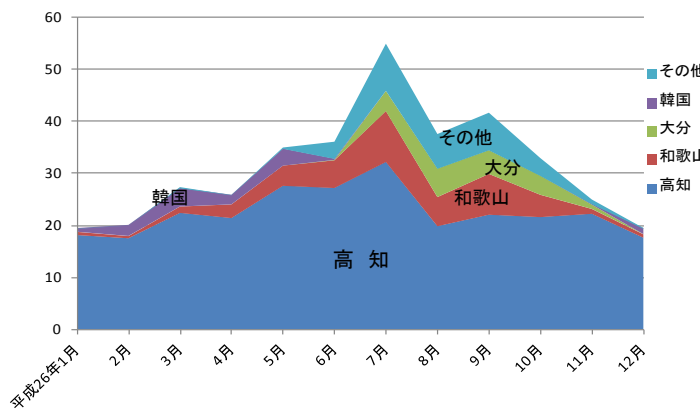
【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

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

○次号は「みょうが」の産地情報をお届けします。

大阪中央卸売市場におけるししとう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: 大阪府中央卸売市場年報

編集後記

高知へ向かう飛行機で、眼下に広がっていたのはあたり一帯に連なるビニールハウス群でした。高知県が「園芸野菜王国」と言われることに納得しました。(M.K)

取材協力

高知県園芸農業協同組合連合会、南国市農業協同組合
■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！

vegecious@alic.go.jp

