

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第57号 平成27年9月

今月の特集は夏ほうれんそうです♪

緑色の野菜の代表格のひとつであるほうれんそうは栄養価が高く、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。1929年に誕生したアメリカの漫画の人気キャラクター「ポパイ」は、缶詰のほうれんそうを食べて怪力を発揮しましたが、これによりほうれんそうは栄養価の高い野菜であることが広く知れ渡りました。ほうれんそうは、血液の凝固に関与するビタミンKや、核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で、細胞の形成、造血に働く葉酸のほか、鉄分が豊富に含まれています。また、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウムや、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウムなど、ミネラル類も豊富に含んでいます。

○産地潜入レポート 平成27年8月19日(水)岐阜県高山市の今井継庄さん(44歳)の生産現場に伺いました。



後ろアップ

北アルプスと白山連峰に囲まれた標高600～1,000mの高冷地で、夏でも冷涼な気象条件を活かした全国有数の夏ほうれんそう産地の岐阜県高山市で、今井さんは夏ほうれんそうの栽培24年目のベテランです。ご実家が農家だったため20歳で就農し、現在は1.8haの夏ほうれんそう栽培にお母様と奥様とともに従事し、さらに、出荷前の調製作業には常時10名の臨時雇用者が従事しています。今井さんは現在、高山蔬菜出荷組合のほうれんそう部長を務め、さらに広域の飛騨ほうれんそう部会副部長として、若手有志の生産者で結成された「若菜会」の顧問も務め、大変多忙な日々を送っています。

この日今井さんが着用されていたのは高山蔬菜出荷組合のオリジナルポロシャツ。今井さんがデザインしました。



収穫機の先端部アップ



三角の部分が地面にもぐってほうれんそうの根を切り、その上で回るローラーでほうれんそうを上げていきます。



←ほうれんそうがどんどん上がっていきます。

メーカーと管内の生産者として共同開発したほうれんそうの収穫機です。20年ほど前に始まった開発に今井さんもずっと携わってきました。かまなどを使った人の手による収穫に比べて大幅に省力化され、13年前に本格稼働してからは、高齢化などによる生産者数の減少にもかかわらず管内全体での作付面積は増えました。また、収穫機でより効率的に収穫するためには、株をまっすぐ育てることや生育を揃えることが不可欠であるため、栽培技術の向上につながりました。

★ 今井さんが栽培する夏ほうれんそうの作型

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
ほうれんそう												

：播種

：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>

↓ 自宅敷地内にあるほうれんそうの調製、包装作業を行う施設です。ほうれんそうの調製は大変手間がかかるため、常時10名の臨時雇用者で対応しても夏の出荷最盛期には人手が足りなくなることもあります。



↑ 袋詰めされたほうれんそうの最終チェックをされている今井さんの奥様です。選別から調製、包装まで、全て人の手で丁寧に行います。

今井さんが就農した頃の頃、ほうれんそう生産者の先輩方にはおもしろい方が多くいらっしゃり、その方々の影響で今井さんはほうれんそう栽培への意欲が湧いたそうです。

今井さんは年間5回作付けできるほうれんそうを「ポジティブな作物」だと言います。うまく生育しなかった時でも、落ち込んでいても仕方ない、だめならまた播ければいい、と考えられるからです。そんな今井さんも大変ポジティブに「いかに楽しんでやるか」を念頭に栽培に取り組んでいます。

今後の今井さんの抱負は先輩諸氏から受け継いだほうれんそう栽培への意欲、前向きな影響を次の世代に伝えていくことです。

季節によって変動はしますが、播種後約30～40日で収穫できるため、4月中旬～12月の間に5回の播種と収穫を繰り返します。今井さんは11月に播種して越冬させる甘みの強い「雪割りほうれんそう」も栽培しています。



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

【夏ほうれんそうのシーザーサラダ風】

まるでデパ地下のようなサラダ！
夏ほうれんそうのしゃきしゃきに、クルトンとベーコンのカリカリ。様々な食感があるサラダは、食べていて楽しく美味しいですよ。



○夏ほうれんそうのシーザーサラダ風の材料

材料(1人分)

- ・ほうれんそう(生食用)・・・ひとつかみ
- ・フランスパン・・・1切れ
- ・ベーコン・・・2枚
- ・オリーブ油・・・大さじ2
- ・ゆで卵・・・1個

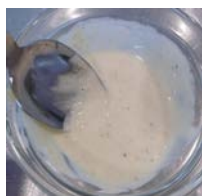
《ドレッシング》

- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・牛乳・・・大さじ2
- ・にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2
- ・レモン汁・・・大さじ1
- ・粉チーズ・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・黒こしょう・・・ひとつまみ

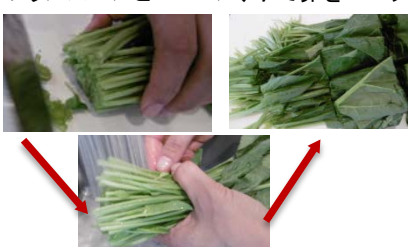


○作り方

①ドレッシングの材料をすべて混ぜておく。



②ほうれんそうは根元を切り、流水でよく洗ったら、5cm程度に切る。フランスパンとベーコン、ゆで卵を一口大に切っておく。



ゆで卵は流水にあてながら殻をむくと簡単にむけます。

③フライパンにオリーブ油をしき、中火でフランスパンをからりとするまで炒めて取り出しておく。



自家製クルトンのできあがり。



④③のフライパンを弱火にかけ、ベーコンをゆっくりカリカリになるまで焼いておく。



ベーコンから脂が出てだいぶカリカリになってきました。

⑤サラダの具材を皿に盛り付け、①のドレッシングをかけていただく。



まず、ほうれんそうの上にベーコンをのせます。ベーコンの熱と脂でほうれんそうがしんなりしてきます。



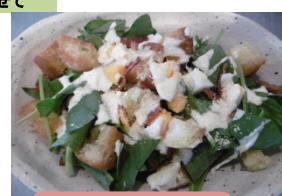
ゆで卵をのせると彩りが豊かになってきます。



自家製クルトンをのせて



ドレッシングをかけたら・・・



できあがり！



【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>
地域の資源発掘、商品開発、マーケティング支援などを行い、食を通じたコミュニティデザインを行う。2014年11月より神奈川県藤沢市に会員制のシェアスペース「食とものづくりスタジオファーマント」をオープン。慶應義塾大学SFC研究所上席所員(訪問)、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。

○岐阜県は夏ほうれんそう産地日本一！

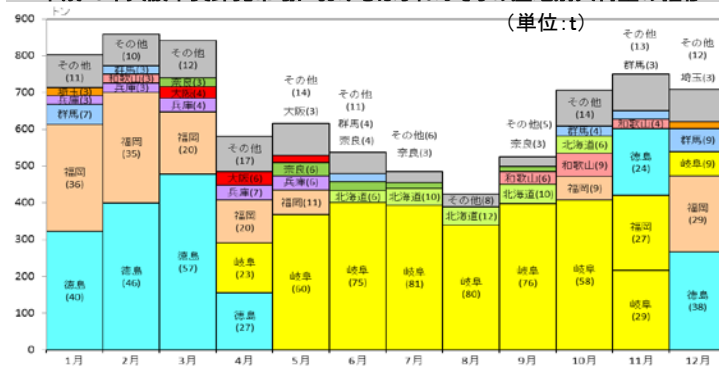
今回取材した岐阜県のJAひだ管内の夏ほうれんそうは、高冷地の自然の恵みを活かし、栄養価・甘みが高く、葉肉が厚いのが特長です。美味しい食べ方をご存知の飛騨ほうれんそうの生産農家の方々が考案した「飛騨ほうれんそうかんたんレシピ<http://www.ja-hida.or.jp/recipe/index.html>」を参考に、岐阜県の夏ほうれんそうを是非ご賞味ください。

【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「さやいんげん」の産地情報をお届けします。

平成26年大阪中央卸売市場におけるほうれんそう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年報

編集後記

今井さんがデザインした「高山蔬菜出荷組合ポロシャツ」から、管内の活気や団結力が伝わってきました。(M.K)
たとえ困難があってもポジティブにほうれんそう作りに取り組む今井さんの姿勢がとても印象に残っています。(I. E)

取材協力

全国農業協同組合連合会 岐阜県本部、飛騨農業協同組合
■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。

vegecious@alic.go.jp

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！

