



野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第60号 平成27年12月



今月の特集はみつばです♪

みつばはセリ科の多年草で、1本の茎に葉が3枚ずつ付くことからこの名がついています。現在、日本で栽培されている野菜は外国原産のものがほとんどですが、みつばは、ふき、みょうが等と並んで、日本原産の野菜のひとつです。和食を彩り、私たちの食生活を豊かにしている野菜であり、また、カロチンの多い緑黄色野菜で、新鮮なものほど香りがあります。

○平成27年11月17日(火)、大分県大分市のJAおおいた・大分事業部みつば部会長の竹中清治さん(61歳)の生産現場を伺いました。



大分県大分市でみつばの水耕栽培をされ、現在、JAおおいた・大分事業部みつば部会の部会長を務めておられる竹中さん(写真①)は就農15年目です。

以前はサラリーマンをされていたが、お父様の後を継ぎ、現在は奥様と臨時雇用者2名の計4名で6棟の鉄骨ハウス(計80a)でみつばを周年栽培、出荷され、これまで品評会などで数多くの表彰を受けました(②)。



大分は台風が多いこともあり竹中さんのハウスは鉄骨製です(③)。

竹中さんは、みつばの水耕栽培には水中の酸素濃度も重要であるため、コンピューター管理のもと、定期的に空気を送りながらこまめな管理をし(④)、年間6～7回収穫されているみつばハウスを「自分の工房のよう」と話されます。

竹中さんが最も神経を使うのは夏の害虫防除や養液管理です。水耕栽培の水は循環しているため、一度病気が出てしまうと全てがだめになってしまいます。高品質なみつばを周年安定供給するため、緻密な年間出荷計画を立て、常に細やかな品質管理を行っています。

また、JAおおいた・大分事業部みつば部会では、平成26年2月にJGAP(農業生産工程管理手法)の団体認証を取得し、農産物の安全性や環境保全に熱心に取り組んでいます(⑤)。

JGAPの認証マーク



ウレタンの下に伸びる根からたっぷり養分を吸収します。

⑥

学校名	人数	献立	献立	献立	献立	献立	献立
1 中島小	350	320	8	1.8	1	みつばのあっさりスープ	市
2 西の谷小	908	1000	7	7.2	4	みつばのあっさりスープ	市
3 八幡小	223	208	8	1.8	1	みつばのあっさりスープ	市
4 住吉小	218	208	8	1.8	1	みつばのあっさりスープ	市
5 横瀬小	149	132	6	3.6	2	みつばのスープ、アーモンド粉	市
6 日岡小	495	481	8	3.6	2	みつばのあっさりスープ	市
7 金沢小	688	690	7	7.2	4	みつばとほうれん草のソテー	十勝・中野
8 豊田小	228	247	7	1.8	1	みつばのあっさりスープ	十勝・中野
9 東大分小	589	580	7	23.4	13	みつばのサラダ	十勝・中野
10 津田小	632	560	8	7.2	4	みつばとほうれん草のサラダ	十勝・中野
11 豊田小	393	374	8	1.8	1	みつばのあっさりスープ	市
12 城岡小	494	527	7	5.4	3	みつばとほうれん草のソテー	市
13 荏原小	403	416	8	1.8	1	みつばとほうれん草のソテー	市
14 豊田小	1041	969	7	5.4	3	みつばとほうれん草のソテー	市
15 京方小	484	437	8	3.6	2	みつばのひきかけ	竹中
16 桃瀬小	491	492	8	12.6	7	みつばのツナサラダ	竹中
17 桃瀬小	611	562	7	9	5	みつばのあっさりスープ	竹中



かき揚げ、春巻き、スーミーにスープカレー...

『みつば農家のおすすめレシピ』には、みつばの可能性が広がる様々なレシピが揃っています。

竹中さんが部会長を務めるみつば部会では、3月8日を「みつばの日」とし、市内の学校や福祉施設にみつばを無料配布する活動を20年以上前から行っています。特に「子供時代にみつばの味を覚えてもらいたい」という願いを込め、毎年市内40校以上の小学校に届けられ、各学校の給食の献立にはみつばを使ったメニューが並んでいます(⑥)。

「自分が作ったみつばを買ってくれた方がどんな料理にして食べているか興味がある。」と語る竹中さんから「1年中真剣に作っているから1年中おいしいはず。だから消費者の皆さんには1年中食べてほしい。」とメッセージをいただきました。

JAおおいたみつば部会と全国のみつば生産者共同考案
『みつば農家のおすすめレシピ』には目からウロコのみつばレシピがまだまだたくさんあります！





【みつばと鶏ささみのわさび醤油和え】

シンプルですが、和食の定番のひとつです。
 ぱさつきがちな鶏ささみもこの調理方法ならしっとり仕上がります。



○材料(1人分)

- ・みつば.....1/2束(約30g)
- ・鶏ささみ.....1本(約40g)
- ・塩.....適量
- ・焼きのり.....適宜
- ・A
 {だし汁.....大1/2
 しょうゆ.....大1/4
 練りわさび.....少々}



○作り方

①鶏ささみの筋をとる。



1. 鶏ささみの筋の両側に包丁で切り込みを入れます。2. ささみを裏返し筋の部分を指で押さえ、包丁の背をまな板に押し当てるようにして筋を抜きます。

②鍋に湯を沸かして塩を加え、みつばをさっとくぐらせて冷水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。



茎の部分を紐などでとめておくとみつばがばらばらになりません。



湯に加える塩の目安量は1%程度。野菜に塩味が付かなおかつ最も色鮮やかになるちょうど良い塩分濃度です。

③②の鍋に①を入れ、再び煮立ったら火を止め、蓋をして約5分おく。氷水に取って水気を拭き、手で裂く。



みつばはアクが少ないので同じ湯を使ってOK。

鶏ささみは火が入り過ぎるとパサパサになるため火を止めた状態でゆっくり火を入れます。

④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②と③を加えて和える。



⑤器に盛り、好みでちぎった焼きのりを散らす。



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。

※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

【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「さといも」の産地情報をお届けします。

■編集後記

- ・みつばのハウスや集出荷場に爽やかな香りが充満していました。アロマ効果もありそうな心地良い香りでした(M.K)
- ・新鮮なみつばを一年中安定出荷するため、生産現場での工夫や日々努力される生産者の姿が印象的でした。(T.M)

■取材協力

- 全国農業協同組合連合会 大分県本部、JAおおいた市
- 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！

