

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76号 平成30年4月

今月の特集はにんじんです。

○平成30年3月6日(火)、東京都清瀬市の小寺 良治さん(36歳)のにんじん農場に伺いました。



東京都清瀬市でにんじんを栽培している小寺さんは、大学卒業後すぐに家業の農業に就き、今年で就農14年目です。ご両親と弟妹のほか、パートさん10名で従事されています。小寺さんの就農当時は2.6haだった農地を徐々に拡大させて、現在はにんじんのほかにほうれんそうやかぶ、みずなどを計4.5ha(うちにんじんは1.5ha)作付けています。

また、昨年2017年にASIAGAP(※農林水産省が導入を推奨する農業生産工程管理手法の1つ。日本のみならずアジア共通のGAPとして位置づけられている。旧JGAP Advance)認証を取得しました。野菜のASIAGAP認証取得の先駆的存在であることから、他の産地からの視察も多く、多忙な日々を送っています。

規模拡大して生産量を増加させてきた小寺さんは、「入口(生産)を広げるだけでなく出口(販売先)も広げなければ」との考えからASIAGAP認証を取得しました。野菜では先駆的存在の小寺さんは「売り先を掴むために皆が取得する前に取りたかった」と言い、取得後は、詳細なトレーサビリティを求めている**国内の外資系ホテル**などへ納めています。

ASIAGAPなどの認証取得農産物が東京オリンピック・パラリンピック競技大会の食材調達基準をクリアするものとされていますが、ホテルにも大勢の外国人観光客が訪れます。小寺さんは開催中はもちろんのこと、開催後も持続可能な販路を確保しています。



東京都内で農業を営む小寺さんは、東京でやるからこそ農業技術が上がると感じています。限られた土地でいかに回転を上げるかに取り組む結果、自ずと技術レベルが向上するそうです。

小寺さんの周りの農家も皆技術水準が高く、レベルの高い農業にするなら都市農業を学ぶといいと話します。



消費地に近いたため鮮度も抜群!

清瀬市はにんじん生産都内1!



にんじんの箱のデザインは都の助成事業で一般応募から採用されたものです。既成概念に捕らわれていない親しみやすい絵柄です。



小寺さんのお宅でにんじんを自家消費しきれなかった時に、御祖母様が「ジュースにしたらどうか」とアイデアを出されたことがきっかけで、商品化された「赤い魔法」。

小寺さんの主幹品種である、カロテン含有量が豊富な機能性にんじん「ベータカロット」を使っているため、素材の甘味が凝縮された贅沢な味わいです。

現在、清瀬市のふるさと納税の返礼品にもなっています。

同じく「ベータカロット」で作ったジャムもあります。



道路沿いにジュースの看板が！
発案者の御祖母様も写っています。



市場でも評価が高く「小寺さんの圃場で採れたにんじんなら買う」と絶大な信頼をおく業者もいます。これまで決して妥協せず、少しでも悪いものは出荷しないという正直な姿勢でやってきて得た信用だと話します。

御祖父様がよく仰っていたという「とりあえず正直にやらないといけない。損して得を捕れ」との教えが受け継がれています。

小寺さんの夢は、いつか子や孫と一緒に農業をすることです。それは自身が祖父母や父母、弟妹の家族みんなで農業をやってきてとても楽しかったからだと言います。

「農業って代々やっていくものだと思う。自分の子はまだ小学生だけれど、将来彼らが農業をやりたいと言ってくれるような環境を作っておくこと、やりやすい体系を作ることが自分の使命。」と考えています。

「土に触っているのが本当に好き。圃場で死んでもいい」と笑って話す小寺さんは、今後子孫のために農地や技術など何をどれだけ残せるかが課題だそうです。



左からお父様、小寺さん、弟さん

自宅敷地内に立派なお稲荷さんが奉られています。



今回は二品！

にんじんの赤が
春らしく行楽弁
当にもぴったり

野菜以外にも
お肉などのソー
スとしても！



にんじンドレッシング

〇材料(作りやすい分量)

- ・にんじん 1/2本(約75g)
- ・玉ねぎ(すりおろし) 大さじ1
- ・白ワインビネガー 大さじ1 1/2
- ・塩 ふたつまみ
- ・白こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ3



〇作り方

①にんじんはよく洗って皮ごとすりおろす。

にんじんのカロテンは表皮の下
に多く含まれているので、皮ごと
(もしくはできるだけ皮を薄くむい
て)使うのがおすすめです。



②ボウルに①と玉ねぎ、オリーブオイル以外の調味料を加えてよく混ぜ、最後にオイルを垂らすように加えながらよく混ぜ合わせる。

油分が加わると塩が溶
けにくくなるので、オイ
ルは最後に加えます。



ドレッシングは
密封容器に入
れて冷蔵庫で
3~5日保存
可能です。



できあがり！



にんじんと鶏ひき肉の炊き込みご飯

〇材料(1合分)

- ・米 1合
 - ・にんじん 1/2本(約75g)
 - ・しょうが 1/2かけ
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・鶏ももひき肉 50g
 - ・塩 少々
- A {
- だし汁 180ml
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1/4



<準備>
・米は研いで夏なら30分、冬なら1時間ほど水に浸けておく。

〇作り方

①にんじんは短い千切りにし、しょうがはみじん切りにする。



②フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、①のしょうがを中火で炒め、香りが立てばひき肉を入れて色が変わるまで炒め、パラパラになったらにんじんを加えてさつと炒め、塩をふって火を止める。



③米はざるに上げて水気をきり、炊飯器の内釜に入れ、Aのだしを加えて目盛りまで合わせ、加える液体分(大さじ13/4)を差し引いてから調味料を入れてさつと混ぜる。



調味料は後から加えます。浸水時に調味料を加えると塩気で吸水が悪くなり、仕上がりがべとついてしまいます。

④③の米の上に②を平らに広げ、普通に炊き、炊き上がったら全体をさっくりと混ぜる。



曲げわっぱの器に結めて豪華なお弁当にしました。



【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Pro.
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。



■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

【野菜の需給・価格動向レポート】

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

