

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション
第4号 2011.4



2011年3月11日に発生した、東日本大震災により甚大な被害がありました。
被災された皆様及びご家族の皆様にお見舞い申し上げますとともに、一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今月の特集は **新たまねぎ!**

辛くなく、苦みがない「新たまねぎ」は春を告げる野菜として、近年、売り上げが伸びている品目のひとつです。
豊富に含まれる**硫化アリル**は、血栓やコレステロールの代謝を促進してくれるので生活習慣病や動脈硬化、脳血栓、脳梗塞に効果的です。
また、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にする働きがあり、イライラの解消や疲労回復、食欲増進効果も期待できます。

○産地潜入ルポ

2011年3月23日(水)熊本県芦北郡の高峰さん(38歳)の圃場に向かいました。

**”水俣”だからできた【サラたまちゃん】
～徹底した品質管理でブランド化に成功～**



新たまねぎは葉がみずみずしいうちに収穫します。
一方、貯蔵たまねぎは葉が倒れてから収穫し、乾燥させてから出荷されます。

「あれ、雑草だらけ・・・？」
いえいえ、これが、除草剤を一切使用していない証です!

【高峰さんプロフィール】

年齢:38歳(就農15年目)

栽培品目:たまねぎ(1.7ha)、いちご(17a)、米(1ha)
ノウハウがなくて苦労した時期もありましたが、就農時1千万円以上に膨らんだ借金もようやく返済できるまでに成長できました。
たまねぎ栽培で一番手間がかかるのはなんといっても手作業による除草!
いちごの収穫作業と重なる春先は、近所の方々の助けが欠かせません。

◆農家だった祖父母の背中を見て、農業を目指したのは中学生の時 ～ 両親はサラリーマン、「食べる」ことに関わりたくて農業を一生の仕事にしようと思った ～

高校の農業科を卒業後は「農業経営のプロ」を目指し、タキイ研究農場付属園芸専門学校、農業者大学校で栽培技術や農業経営について学んだ高峰さん。それでも、就農1～2年目は赤字続き…。ようやく収入が安定してきたのは就農から10年が経過したころでした。

名古屋のステーキチェーンのオリジナルドレッシング開発を機に契約栽培も始まり、「生でも辛くない」たまねぎとして市場からも高い評価を得ています。

◆「サラたまちゃん」のブランド化、そして地域貢献へ

水にさらさなくても辛くなく、子供でも生で食べることができる「サラたまちゃん」の開発は種苗会社の試験品種が始まりです。どこへ運搬するにも輸送コストがかかる九州という土地柄、付加価値の高い特別な作物を生産することが求められていました。産地一丸となり「減農薬」「除草剤不使用」に徹底して取り組んだ結果、平成10年に「サラたまちゃん」の商標登録が認められました。「サラたまちゃん」は例年、4月20日頃が出荷のピーク。主に関東市場を中心に全国にトラックで運ばれていきます。

現在、高峰さんはたまねぎ、いちご、米の生産のほか、農業生産法人「それいゆアグリ」の取締役として農作業受託を中心に耕作放棄地対策、農産物の生産、販売など幅広く事業展開し、地域の農業生産を支える大きな存在となっています。

高峰さんの所属するJAあしきたは加工品にも力を入れており、ドレッシングのほか「すりおろしたまねぎ」なども製品化されています。



ひとつひとつ生育をチェックしながら収穫します。
マルチング(ビニールがけ)しているので機械ではなくすべて手作業です。
葉と根を切り揃え、規格板でサイズを分けます。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】
水俣＝公害というイメージで野菜を購入してもらえない時代もあったというお話を伺い、ますます「サラたまちゃん」が愛おしくなりました。

※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

【たまねぎの塩ロースト】

たまねぎを”丸ごと”シンプルにいただきます！

内側のみずみずしさと、皮近くのキャラメルのような香ばしさが楽しい
たまねぎをまるごと楽しめるレシピです。

トースターでもできる
たまねぎが主役の1品です！

材料(1人分)

タマネギ 1個
粗塩 適量
コショウ 少々
オリーブオイル 少々



お好みのドレッシング
などでも美味しく
いただけますよ！

焼いた塩も香ばしくて美味しい！
捨てずに、スープやパスタを茹でるときに

作り方

- ①オーブンを220℃～230℃に予熱する。(オーブントースターでも可)
- ②たまねぎをよく洗う。根と皮は残しておきましょう。
- ③天板にアルミホイルを敷き、粗塩を盛りたまねぎを乗せます。
この時、根の部分を下にして立たせましょう。
- ④オーブンで20分ほど加熱し、焼き色をつけます。
(オーブントースターの場合は部分的に焦げやすいので、こまめに方向を変えます。)
- ④半分に切って皿に盛り付け、塩、コショウで味をととのえ
オリーブオイルを回しかけていただきます。



完成！

【ポイント】
ブクブクと泡が出てくるのを確認してね！

【応用編】

～鶏肉、根菜類も一緒にオープンへ～



- ①たまねぎを中心に塩・こしょうを振った鶏肉、にんじん、新じゃがを並べてオープンへ！
小ぶりの新じゃがはカットしないでそのままです。

- ②仕上げにオリーブオイルを振りかけて完成です。
春が旬の”新じゃが”は皮付きのままが美味しいですよ。



【レシピ担当】

中山 晴奈

ネクストキッチンとして美術館や博物館で食を使った
コミュニケーションデザインや出張料理、ワークショップなどを行う。
地域支援の現場にも携わり、食を通じた新たな
社会イノベーションの創出にも取り組む。
調理専門学校や美術大学講師もつとめる。

5月より日帰りの田植ツアー(長野県)や、こどものフード・ワークショップ(都内)を開催予定。

【シニア野菜ソムリエY's レポート】

たまねぎ自体が「タジン鍋」状態になるのでふっくらと蒸されています。
中身は甘く、トロトロに蒸し上がります！
一緒に焼いた「新じゃがいも」も絶品です！

ここで、少しYの本業のお話……

○春先のたまねぎは府県産が中心。新たまねぎの出回りが
増えるにつれ、価格面でも少し買いやすくなる見込み。

日本でのたまねぎの最も大きな産地は北海道ですが、異常気象等
の影響を受け、2年連続で不作となりました。
このため、国産たまねぎの市場への入荷が減少しており、価格は高
めで推移し、輸入ものは中国産・米国産を中心に増加しています。
しかし、今後は佐賀県産などの出荷量の増加が見込まれ、価格は
高めながらやや平年並に近づく見込みです。

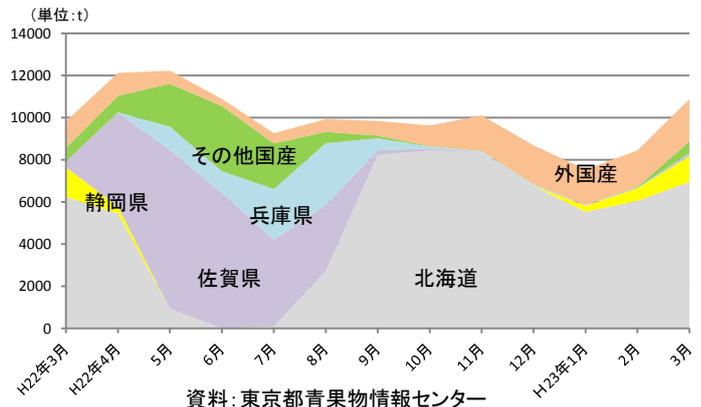
たまねぎを含む野菜の需給はコチラをご覧ください。

【野菜需給・価格レポート】

<http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「そらまめ」特集です。

東京都中央卸売市場におけるたまねぎの入荷量の推移



【野菜に関する疑問・質問にお答えします！】

- Q: 最近、スーパーでは青首だいこんしか見かけません。在来種のだいこんはどこで入手できますか？(栃木県 Kさんからの質問)
- A: 在来品種はサイズが揃わないなど大量生産・大量流通には向かず、年々、生産量が減少しています。
一方、近年は伝統野菜のブームもあり、各地で在来種の野菜が栽培されていますので産地の直売所などでは入手可能です。
なお、これらの伝統野菜はNPO法人「良い食材を伝える会」発行の「日本の地域食材」でも紹介されています。

■編集後記

初めて訪れた熊本県・水俣。冷たい風のなか、収穫作業中の生産者の方に頂いたお茶が身に染みました。(Y)
サラたまちゃんは驚くほどに辛みが少なく、子供でも生で食べられそうでした。甘いたまねぎで野菜嫌いを撃退!! (I)

■取材協力

JAあしきた <http://www.ja-ashikita.or.jp/>
～くまもと あぐりんネット～ <http://agrin.kumanichi.com/>

■当該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、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部 需給推進課
東京都港区麻布台2-2-1 麻布台ビル
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！
こちらまでご連絡下さい！

vegetan@alic.go.jp