

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1号 2011.1

■ご挨拶 ～野菜を愛する皆様にお届けします！～
 農畜産業振興機構 野菜需給部に所属するシニア野菜ソムリエYが産地に潜入！
 旬の野菜に隠された「物語・魅力・不思議」を発掘し、専門家によるレシピとともに季節感あふれる内容でお届けします。
 双方向性のあるコミュニケーションを目指してwebとも連携してお届けしてまいります。
 どうぞ、よろしくお願ひします。

記念すべき第1号は おでん、ぶり大根、漬物と万能な冬野菜 だいこん 特集

保存の際は葉を落とし、ラップで切り口をしっかりとるみ乾燥防止を。
 辛みのある下部は漬物に、上部はサラダ、だいこんおろし、煮物などに使いましょ。

だいこん100g(おおよそ、おでんのだいこん1切くらいのサイズ)にはビタミンCが約10mg含まれます。
 (成人男女が1日に摂取が必要なビタミンCの量は100mgといわれています。「日本人の食事摂取基準」(2010年版))
 また、デンプン分解酵素ジアスターゼが豊富なので食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果的です。



○産地潜入ルポ

2010年12月16日(木)千葉県香取市の土方さんの畑に伺いました。

「農」は金儲けの手段ではなく生命線 信頼関係を大切に”新しい時代の地域農業”を確立

栽培しているのはこの2品種



右: T424
 長細いタイプ。煮崩れしにくく漬物に向く品種。

左: 献夏37号

肉質が硬めで大根おろしやサラダに

◆だいこん生産者 土方さん(38歳)は就農10年目のホープ!

祖父の代は養豚農家だったという土方さん。
 農業資材を扱う企業で活躍された後、Uターン就農。
 親子2代で佐原の農業を支えています。
 火山灰土で水はけがいい畑では、ブロッコリーの収穫も最盛期。
 「生協向けのだいこんは保存性のいい土付きがメイン。

だいこんの表面の”甘皮”にうま味がある！保存性もいのでチャンスがあれば土付きを是非、選んでみて。」(土方さん談)

◆「農業」から「農」へ～幸せこそが「農」の役割～

「農業は単なる”生業”ではなく、生命を預かる仕事。」
 という言葉を常務理事の香取さんは強調します。
 香取さんは元教師で女性のパワーを引き出すことにも積極的に取り組んでいます。
 佐原農産物供給センターの社員数は男性よりも女性の方が多いです。
 また、産地を担う次世代に「農」という職業に誇りをもってほしいという思いを様々な形で伝えています。
 そんな香取さんを慕って集まる生産者もやる気のある生産者ばかり!

◆「農め～くらぶ」で女性イキイキ

～自分自身をもっと向上させる場にしよう!～

メンバーの奥さんを中心に女性40名がレシピ考案や交流会などを企画・運営しています。
 近年は、特に「食育」に力を入れており、消費者を親子で産地に招き播まきから収穫作業まで体験してもらって交流会を定期的に開催しています。
 また、とれすぎた野菜や規格外の野菜をむだなく利用しようという試みから、ジャムや味噌、漬物といった加工品の開発にも力を入れています。
 産地ならではの原材料にこだわった商品のなかでも、特に焼肉のたれは大好評!



【野菜ソムリエ's レポート】

銚子行き的高速バスに揺られ、指定場所の「大栄」で下車。
 取材日は関東地方でも雪がちらつくほどの寒い1日・・・
 バス停で震えながら立ち尽くす私たちを迎えに来てくれたのは予想外にも(!)小泉孝太郎によく似た青年Tさん。
 次々と出てくる農業に対する熱い思いと今後の展望。
 若者がイキイキ活躍する産地に嫁不足は心配ないみたいです!
 ザン・ネン!!

キッチンスタジオ併設!

生協会員を中心に、体験会を実施。
 野菜を使ったお菓子など、数多くのレシピを作成し、紹介している。



※ウェブサイトにはフォトクリップと農め～くらぶのレシピも掲載しています。
http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



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

【だいこんのスープ煮 バターソテー】

「和」の素材という印象の“だいこん”ですが、バター醤油風味でお肉がなくても満足感のあるメイン料理に仕上げました。だいこんを煮たスープには溶き卵とほうれんそうを加えて、一石二鳥のレシピです。1人で食べても大満足！？

材料(1人分)

ダイコン 1/4
ニンニク 1片
ブロッコリースプラウト ひとつかみ
(かいわれだいこんでも可)
かつお節 適量
スープの素 1個
バター 10g
しょうゆ 適量
塩・コショウ 適量

作り方

- ① だいこんは4~5cmの厚さに切り、皮をむく。ニンニクはスライスする。
 - ② 鍋に①のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スープの素を入れて沸騰させる。アクが出てきたら丁寧に取り、弱火にしてだいこんが柔らかくなるまでコトコト煮る。
 - ③ フライパンを中火にかけてバターを溶かし、ニンニクを炒める。②のだいこんを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒める。
→②のだいこんの表面にしっかりと焼き目をつけ、塩・コショウして味を調える。
 - ④ 皿に盛りつけ、2のニンニク、ブロッコリースプラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかけていただく。
- ※②の火を止めた後に一晩寝かせると、味がしみておいしいです。
※下煮が面倒な場合は、大根を5mmくらいにスライスし、じっくり炒めるだけでもOK！

だいこんをスープごと冷蔵庫に保存しておけば好きな時にいただけますよ！



だいこんのシャキシャキ感がいいですね。



【野菜ソムリエY's レポート】

写真撮影の間はにんにくの香りにお腹が鳴りっぱなし・・・
試食ではだいこんを3切も食べてしまいました。
だいこんだけで1日分の野菜摂取量クリアー！

<産地潜入ルポおまけ> ピニール袋1枚でもう1品☆

だいこん生産者 土方さんおすすめ
【飯に合う！簡単 たまり漬け】
いちちょう切りにした“だいこん”を調味液に漬けるだけ。
ピニール袋1枚ですべてのご飯にぴったりの一品

<調味液の作り方 だいこん1本分>

みりん・砂糖・しょうゆ 各2分の1カップを鍋にいれて沸騰させます。
さましたら調味液の出来上がり♪

【レシピ担当】



中山晴奈 (NEXT KITCHEN代表)

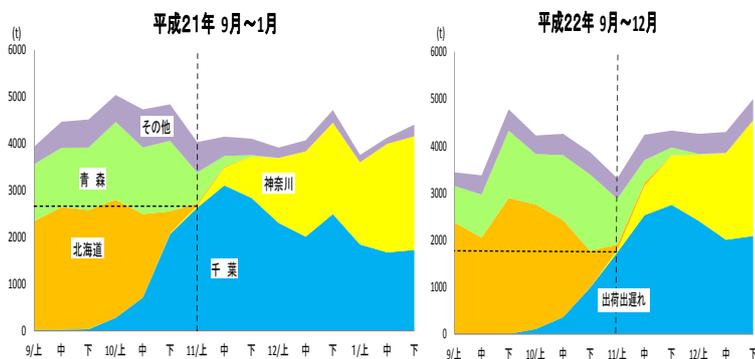
ソーシャルベンチャースタートアップマーケットの1期生です！
農業支援とまなびをつなげる活動をしています。

世田谷野菜を使用したワークショップなど地域活性にも取り組んでいます。
森鷗外が日本に伝えた洋食を再現したレシピは世田谷文学館で展示され好評を得ました。



ここで、少しYの本業のお話・・・
○だいこんの生育は順調です。

東京都中央卸売市場におけるだいこんの産地別入荷量の推移



資料：東京都青果物情報センター

だいこんの産地で今が旬と言えば千葉県と神奈川県。
去年の夏の猛暑の影響で種蒔きが遅れた千葉県では、当初例年より出荷が遅れましたが、その後は順調に出荷されています。
神奈川県では、天候に恵まれてやはり順調に出荷されています。
当面は、千葉県、神奈川県での生育が順調なことから、出荷量は平年並みで、価格は平年並みかやや低めで推移する見込みです。

だいこん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/>

■編集後記

「ベジヤス」を今後ともよろしくお願ひします！(Y)

見て！食べて！「野菜」をもっと知ろう！(K)

このレシピなら、夕食やパーティー料理のメインにもなり簡単に1本食べられそう！(S)

■取材協力

農事組合法人 佐原農産物供給センター <http://www9.ocn.ne.jp/~sawara/>

■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



独立行政法人 農畜産業振興機構

■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！

vege.cio.us@alic.go.jp

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2号 2011.2

今月の特集は **ほうれんそう!** ほうれんそうといえば、なんといっても**鉄分!**

鉄分は持久力の維持に欠かせない成分としてアスリートにも注目されています。

冬のほうれんそうは夏場に比べてカロテンは1.6倍以上、ビタミンCは3倍以上と栄養満点です。

なんといっても、寒さに耐えて甘さを凝縮したほうれんそうは冬が一番美味しい季節です!

また、女性にとって大切な**葉酸、カロテン、カルシウム、ビタミン類**がバランスよく含まれています。

植物由来の**非ヘム鉄**は**ビタミンC**により吸収が促進されるのでデザートにみかんを合わせるなど工夫しましょう。

生鮮ほうれんそう100g(店頭1把は約200g)に含まれる鉄分は2.0mgです。「日本食品標準成分表2010」

(成人が1日に摂取が必要な鉄分の量は男性7.5mg、女性10mgといわれています。「日本人の食事摂取基準」)



○産地潜入レポート

2011年1月18日(火)埼玉県深谷市の橋本さんの畑に伺いました。

橋本さん(中央)は深谷生まれ、深谷育ちの農家の7代目!
埼玉産直センターの創業メンバーである山口さん(左)とともに。



寒さと霜に耐えて育った露地
ほうれんそうの凝集された甘
味をぜひ味わって!(山口さん談)

「日本資本主義の父・渋沢栄一」を育てた深谷の熱い思い ～段ボールを使わず、規格も簡素化で効率アップ～

◆多品目栽培でリスクコントロール

深谷といえば、かつては日本の養蚕業を支える重要な産地で、渋沢栄一の生まれ育った家も養蚕と藍玉(木綿の染料)の生産・販売を主業とする富裕な農家でした。

橋本さん(50歳)の先祖も桑や果樹を栽培していましたが、現在は、母親と橋本さんご夫妻の3人で、トマト、ほうれんそう、きゅうりを栽培しています。

◆葉が厚く、黒光りした緑の濃い「露地」ものを選んで!

深谷のほうれんそうの出荷は11月末から2月頃まで続きます。

「寒さと霜にあたって、しっかり甘味が乗る今の時期が特に美味しい!

さつと湯がいてシンプルに醤油で食べるのが一番美味しいよ。」(橋本さん談)

地面にべばりつき、寒さに耐えた甘味の乗ったほうれんそうは冬だけの贅沢です。

＜埼玉産直センターの野菜栽培の特徴＞

①独自の堆肥工場による安全性の確保、②段ボール箱を使用しないコンテナ流通によるコスト削減、③規格が細かくないので作業効率が良い

深谷という「ねぎ」が有名ですが、平らな土地で通年栽培ができる野菜の大産地で、実はブロッコリーの生産量は日本一です。

◆ほうれんそうは生産量を伸ばしにくい品目

～シニアの力が発揮される丁寧な作業がカギ～

他の野菜と違い、弱酸性土壌を好むという特性からpH調整が難しく、どこでも栽培できる品目ではありません。

また、収穫直後のほうれんそうは茎は細くて折れやすいので、少し時間をおいて水分を抜いてから袋詰めします。同じ葉物でもチンゲンサイなどとは違い格段に気を使います。手作業による収穫や繊細で丁寧な洗浄・袋詰めはベテランのおじいちゃん、おばあちゃん達が支えています。

今年は雨が多かった影響で播種が遅れ11月24日に
クロノス(右:早生種)とサプライズ7(左:晩生種)を播種。
同じ日に播種しても生育速度がちがうので出荷をずらせませ
ず。



こちらは保温のためにネットをかけたほうれんそう。
1枚でも温度が上がるので、上の露地のものと比較すると
葉がふんわり上に伸びているのがわかりますか?



環境に配慮した食品残さを使った
堆肥センターも運営しています。

【野菜ソムリエ's レポート】

深谷のほうれんそう産地では70代、80代の方が現役に働いている事に驚きました。丁寧に根気のいる作業をもくもくとこなす姿に元気をもらいました!

※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

ホワイトソースって難しそう・・・
そんな方にオススメ！

【熱々・とろ～り ポパイ・グラタン】
自宅にある材料で、パパッと簡単、失敗なしのホワイトソース！
野菜・お肉・乳製品を一つのフライパンでバランスよくクッキング♪

材料(1人分)

ほうれんそう 1把(約100g) 生クリーム 大さじ1
たまねぎ 1/8(約25g) 白ワイン 大さじ1(あれば)
鶏肉 60g とろけるチーズ(お好み)
バター 5g オリーブオイル 少々
小麦粉 大さじ1/2 パルメザンチーズ(お好み)
牛乳 150cc 塩・コショウ 少々

作り方

- ①ほうれんそうを茹でる
・茹でる際には1～2%の塩を加えて、色鮮やかに仕上がります。
・ほうれんそうを入れるタイミングは完全に沸騰してから。
・後から加熱するので硬めにゆでもOKです。
・茹でた後は素早く流水で色止めをします。
- ②ほうれんそうをバターで炒める。
・塩胡椒で調味し、いったん取り出します。
- ③簡単ホワイトソース作り
・②のフライパンにバター、オリーブオイルを熱し、玉ねぎと鶏肉を入れて炒めワインを加え一煮立ち。
・小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒めます。
・牛乳を加え5分煮、生クリームを加えて塩・コショウで味を調えます。
- ④グラタンを焼く ☆焼き時間は目安です。
・耐熱皿に③の半量を敷き、②のほうれんそうを入れ残りの③を乗せます。
・チーズを乗せて200℃オーブン又はトースターで10分ほど焼きます。



ホワイトソースとほうれんそうを別々に
冷凍しておけば朝食やお弁当にも使え
ますね！



ほうれんそうの根元に十字に切り込み
をいれておく泥を落とすやすく、
ゆで時間も短縮できますよ。

【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰
シンガポールに4年間居住。在新中に中国家庭料理を学ぶ。
野菜ソムリエやワイン・エキスパートなど様々な資格をもつ。



農産物を通じた地域活性にも精力的に関わっており、
各地の名物料理などのレシピ開発に多数携わる。
これまで企画・開発した「レシピ」は500件を超える。
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

【野菜ソムリエY's レポート】

「洗いものが面倒」、「何個もお鍋を持ってない」
といった单身者には嬉しい1個のフライパンでできるメニュー。
このホワイトソース作りはパスタやドリアにも応用したいですね。

ここで、少しYの本業のお話・・・

○ほうれんそうの出荷は低温・少雨の影響で減少傾向。

一年中店頭に並んでいるイメージのあるほうれんそうも、本来の旬は冬。
去年は夏の猛暑の影響が長引いて11月頃まで出荷量が大きく減少して
しまいました。

12月は順調に出荷されていましたが、低温・少雨の影響で主産地の群
馬や茨城、埼玉を始め、出荷量は減少傾向にあります。

当面は、出荷量が平年より少なめで、このため価格は平年より高めで推
移する見込みで、現在店頭では一袋200円程度ですが、旬を迎えて栄養
豊富で美味しいほうれんそうを是非ご賞味ください。

ほうれんそう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/>

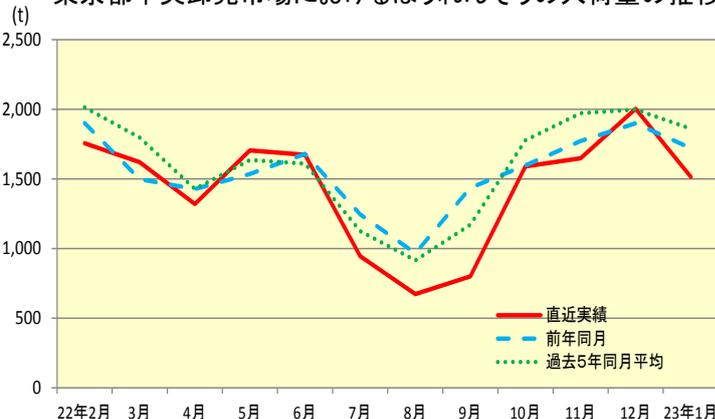
○次号は「春キャベツ」特集です。

【野菜に関する疑問・質問にお答えします！】

Q: 野菜は絶対に「朝どり」がいいのでしょうか？(神奈川県 Kさんからの質問)

A: イチゴやトマト、きゅうりといった果菜類では、光合成によって昼間につくった養分を夜間に果実に貯蔵するので、朝取りがおすすです。
一方、ほうれんそうやコマツナなどの葉物類は、光合成でつくった糖類やビタミンCは昼間に葉に蓄えられて夜間には呼吸で消費されてしまうので、
昼どりのほうが甘味も成分も豊富です。ただし、保存方法でも成分が変化しますので鮮度のいい、旬の野菜を選ぶようにしましょう！

東京都中央卸売市場におけるほうれんそうの入荷量の推移



資料: 東京都青果物情報センター

■編集後記

万年貧血気味の私にぴったりのほうれんそう！ビタミンCと一緒に摂ると美肌効果も期待！(Y)
料理下手な私でも簡単に美味しく作れました。みなさんも、チャレンジしてみてください！(K)
冬のほうれんそうの栄養ってサブリ並ですわね！！土曜の午後はポパイ・グラタンでほっこりしたい(W)

■取材協力

農事組合法人 埼玉産直センター <http://www.sanchoku.or.jp/>
■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！ vegetables@alic.go.jp

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3号 2011.3



今月の特集 **春キャベツ** といえば、なんといっても**ビタミンU**。
ビタミンUはキャベツの抽出液から発見されたビタミン様物質で、Ulcer(潰瘍)の頭文字から命名されました。細胞分裂の促進、胃酸分泌を抑制し傷ついた組織を治す働きなどがあり胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果が期待できるので胃潰瘍や胃もたれしやすい方にオススメです。
中心に近い黄色い部分により多く含まれています。
ビタミンCと同様、水に溶けやすく熱に弱いので加熱時間は短かめに！スープまで一緒に食べましょう。
春キャベツには、その他、美肌に必須の**ビタミンC**、女性に大切な**葉酸**、便秘予防に必須の**食物繊維** も豊富です。



〇産地潜入ルポ

2011年2月15日(火)神奈川県三浦市の伊藤さんの畑に伺いました。



「お客様の喜ぶ顔を思い浮かべながら種を撒く。一生懸命やれば、野菜が返してくれる。」と話す伊藤さん(40歳)の目はキラキラ輝いています。



昔ながらの方法で作っている苗床。
ワラを何重にも重ねたうえに、土をかけ微生物によって発酵させることで苗床内部は冬場でも20度近くになります。

神奈川県三浦市で400年続く伊藤農園

～お客様の声に応じて、栽培品目は100種以上～

◆4月、三浦の春キャベツのシーズン到来！

気温の低い冬場に栽培するので農業散布回数数が少なくすむのが、三浦野菜の強み。

一方で、天候の影響をまともにうける、露地栽培の厳しい現実・・・。

近年の激しい気象変動により、いままでなかったような病害が発生するなど環境の変化にも敏感に対応していく必要も感じているそうです。

◆安全・安心はあたりまえ ～売場作りも農業の楽しみ～

横浜市内のアンテナショップ「かながわ屋」での対面販売は6年ほど前から力を入れており、お客様からの要望で増えた栽培品種は100種を超えるといいます。

「売場作り」や「見せ方」などに工夫をし、お客様が喜ぶ姿を常にイメージしながら畑に出向くのが農業の魅力と伊藤さんは語ります。

店頭には住所と電話番号を記載した連絡カードを用意し、お客様の意見、要望は常にチェックしているとか。

そんな真面目な伊藤さんの人柄から、リピーターも急増中。

お客様の反応から、農業への期待をひしひしと肌で感じる日々だそうです。

◆シェフが来る畑 ～ミネラルを含んだ潮風が育てる三浦野菜の魅力～

ここ三浦は、アクセスの良さから横浜市内のシェフが直接、畑まで来るのも珍しい光景。シェフ達も一緒に土づくりから学び、納得して野菜を購入していきます。

伊藤農園の「強み」、それは豊かな土壌にも隠されています。

実は伊藤さんのお祖父さんは三浦にみかん栽培を広めた人。

先祖から引き継いだ「みかん山」の「腐葉土」と「苗床」が伊藤さんの宝です。

春キャベツの品種は三浦の風土に最も適している「金系201」。

春キャベツの間に残った大きいキャベツは冬キャベツ。



冬

冬場に栽培しているキャベツ。バリエーション豊かですね！産地、季節によって栽培品種が移り変わっていきます。



春

三浦の春キャベツはふわふわとして、見た目も鮮やか！

※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

レンジで簡単&たっぷり野菜
～春キャベツの中華風～

【春キャベツたっぷり春雨】

レンジを使って栄養成分を損なわず簡単に中華風の1品が完成。
春雨を戻さずそのまま使うことで、キャベツに含まれるビタミンCを余さず摂取！
適度な辛みが新陳代謝を活発にさせ、美肌効果も期待できます。

【ビタミンC含有量の多い(100g中)】



材料(1人分)

- 豚ひき肉: 50g
- 春キャベツ: 大きめの葉1枚
- A: 酒、しょうゆ 各小さじ1/2
- にんじん: 15g
- B
- ピーマン: 1/2個
- 豆板醤: 小さじ1/4
- 春雨: 25g
- 鶏がらスープの素: 小さじ1/4
- C: 薬味(みじん切り)
- 長ねぎ: 5cm
- 水: 3/2カップ
- しょうが: 小さじ1/4
- オイスターソース: 大さじ1/2
- しょうゆ: 小さじ1/2
- にんにく: 小さじ1/4
- ごま油: 小さじ1/2

作り方

- ① ビニール袋に豚肉とAを入れてもみ込む。
にんじん、ピーマンは細切り、春キャベツは短冊切りにする。
春雨をキッチンばさみで5cmの長さで切って耐熱ボウルに平らに入れその上にひき肉をドーナツ状に広げる(写真①)
- ② ①の上に野菜類を乗せる。
- ③ ②の上に混ぜ合わせたBとCの薬味を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱。
ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて3分再加熱。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

にんにく、しょうがは市販のチューブのものを使用すれば簡単にできますよ！



キャベツの芯はビタミンCを多く含むので、捨てずに使いましょう！
水分を吸わせるために、春雨を一番下に敷くのがポイントです。



②の段階で冷蔵庫に保存しておけば、すぐにレンジにか



完成！



ラップはふんわり！一度取り出し、春雨に水分を吸わせるように混ぜ合わせ、再加熱します。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

調味料を計ったり面倒だ～と思われるかもしれませんが、目分量でも、失敗しないので、ぜひ、トライしてみてくださいね！
柔らかくて甘い春キャベツの魅力を凝縮したお財布に優しい1品！
溶けだした旨みを春雨が吸ってくれるので、お弁当のおかずにもいいですよ。

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生士
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、
レシピカードなどの企画、編集の仕事を経験する。
現在はメニュー開発、冊子などのレシピ作成や
栄養コメント、料理講師など幅広く活躍中。

ここで、少しYの本業のお話・・・

○春キャベツの生育は回復傾向です。

一年中出荷されるキャベツも、3月に入ると、春キャベツが出回り始めます。
キャベツも、多くの野菜と同様に去年の夏の猛暑の影響が長引き、去年の10～12月は出荷が前年を大きく下回りました。

主産地の愛知は、気温の上昇、降雨により遅れていた生育が回復して前年並みの順調な出荷となっており、当面、千葉とともに順調な出荷が見込まれることから、価格は平年並みに近づく見込みです。

キャベツ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「新玉ねぎ」特集です。

【野菜に関する疑問・質問にお答えします！】

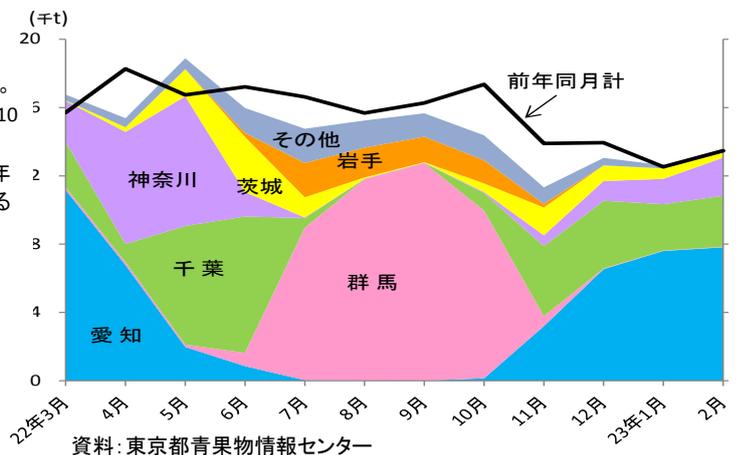
Q: 鮮度のいいキャベツの見分け方ってありますか？(長崎県 1さんからの質問)

A: 冬キャベツなら、ずっしり重いもの、春キャベツはふんわり軽いものを選びましょう。

カットされている場合は、芯の高さが鮮度を見極める決めでです！芯の高さが全体の1/3程度のものを選びましょう。

芯が高さの2/3よりも長いものは収穫後、時間が経過している可能性が高いので早めに使い切りましょう。

東京都中央卸売市場におけるキャベツの入荷量の推移



■編集後記

関東に10年ぶりの大雪警報発令！産地取材中止かと心配されるも当日は日本晴れ&三浦の潮風(Y)
伊藤さんの魅力的なお話に引き込まれ、色々、伺ってしまいました。この春はキャベツをたくさんいただきます。(Y.1)
加熱によって溶け出してしまうキャベツの栄養分と旨みを、春雨に吸わせるなんて目からウロコのレシピでした！(M.1)

■取材協力

伊藤農園 (神奈川県三浦市初声)

■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

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勞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。



【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。

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。

※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/yajuku01_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、根菜類と一緒にオープンへ～



- 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OK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。

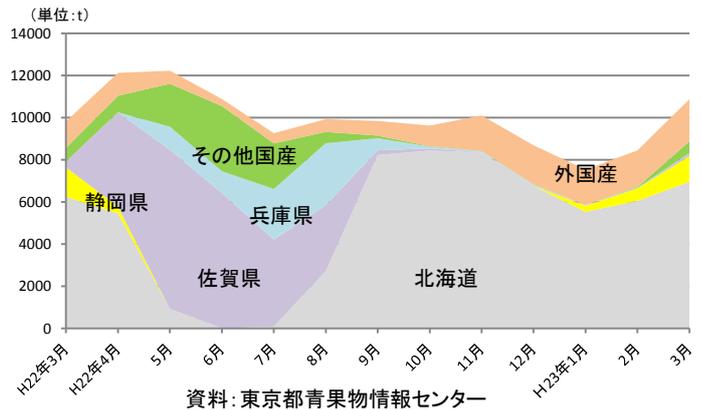
たまねぎを含む野菜の需給はコチラをご覧ください。

【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

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5号 2011.5



今回の取材に関しましては、当初、宮城県(JAみやぎ仙南)にお伺いする予定でしたが東日本大震災により被災されました関係で急遽、愛媛県のJAえひめ中央の皆様にお世話になることとなりました。

被災された野菜産地の一日も早い復興をお祈りするとともに、急遽、ご協力いただきました愛媛県の皆様にご礼申し上げます。

今の特集はそらまめ

みずみずしい緑色が初夏を感じさせるそらまめは鉄分、ビタミンB1が豊富なのが特徴です。
(そらまめ400g(1粒は約4g)で鉄分、ビタミンB1ともに成人1日分の摂取基準をクリアできます。)

また、日本人に不足しがちなカルシウムや亜鉛といったミネラル分も豊富に含まれます。

調味料の材料にも欠かせない食材の一つで、中華料理に欠かせない「豆板醤」は発芽させたそらまめを麴と食塩で発酵させたものです。

○産地潜入ルポ

2011年4月25日(月)愛媛県の西田さん(50歳)の圃場にうかがいました。

愛媛県松山市近辺は江戸時代から続くそらまめ産地

～初夏の訪れとともに「一寸そらまめ」の箱が市場に出回ります～



約2週間

そらまめの花が咲き始めるのは1月から。花の時期は3日～7日。



約1か月～2か

収穫は4月中旬～開花から40日～80日かかります。



花の付け根が肥大化していきます。



江戸時代に松山市清水町で栽培が始まったのが始まりと伝えられる愛媛県の「そらまめ」栽培。品種は「清水一寸」→「春風」→「西陵」と変遷しています。

空に向かって育つから「空豆」、その姿が繭の形に似ているから「蚕豆」ふくらとした豆の形がお多福さんに似ているから「お多福豆」などなど、そらまめには様々な呼び名があります。

◆大相撲夏場所とともに初夏を彩るそらまめ ～生産者の半数は女性、70歳代でも現役～

手作業による収穫、選別と丁寧な仕事が必要なこと、また、軽量で女性でも扱いやすいことから生産者は女性が圧倒的に多いのがJAえひめ中央のそらまめ部会の特徴です。

収穫後は莢の中の豆の数を確認しながら4kgずつ箱詰めします。

5月から始まる大相撲夏場所でそらまめを食べながらの観戦は風物詩となっています。



JAえひめ中央 そらまめ部会長の西田さん。部会員331人を取りまとめる地域のリーダーです。

この地域では、そらまめ→水田→枝豆又はレタスという輪作が多く、特に豆類は連作障害もあることから4～5年ごとに畑を入れ替えています。

◆収穫後も呼吸しているそらまめ ～呼吸を抑えるために、予冷が欠かせません～

豆類は収穫後の活発な呼吸により鮮度が落ちてしまうので、予冷が欠かせません。産地には気温を5℃に保った予冷庫があり、各市場には保冷車で輸送されます。

そらまめの莢の内部はふかふかの綿状になっており、豆の水分を保ち大切に守っています。鮮度保持の意味でも、硬さがあり、莢がピカピカの濃い緑色のものを選びましょう。

保存する場合は莢から取り出し冷凍保存すると長く楽しめます。



作業効率を考え低く仕立てたそらまめ 1個夏の間に種子を浸水し、9月頃から30日間5℃で冷やし、冬が来たと勘違いさせ10月頃に播種します。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】
みかんのイメージが強い愛媛県ですが、実はそらまめの販売高が1億円以上という大産地。産地ならではの調理方法も教えてください「百聞は一見にしかず」を実感しました！

※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

大粒のそらまめは栄養満点！
ご飯のおかずとして取り入れましょう。

【そらまめの黒胡椒炒め】
茹でないのでお湯を沸かす手間が省けます。
炒めることで、薄皮も食べやすくなります。
具材を追加すればご飯に合うお惣菜に変身！

材料(1人分)

- そらまめ(薄皮あり) 8~10個/40~50g
- 黒胡椒 小さじ1/8
- 塩 ひとつまみ
- ごま油 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1



「お歯黒」に切れ目を入れると火の通りがよいですよ！

お湯を沸かさなくていいので手軽にできますね。

完成！



作り方

- ①そらまめを莢から取り出し、お歯黒(豆の上部の黒い筋)に切れ目をいれる。
- ②フライパンにごま油、サラダ油、黒胡椒を入れ香りが出たらそらまめを入れる。
- ③強火で炒め、塩で味を整えます。
- ④薄皮から中の豆がぷっくりと顔を出したら完成です。



牛肉とアスパラガスを加えてお弁当にいかがですか？



②牛肉に焼き色が着いたらそらまめとアスパラガスを加え、塩、しょう油で味を整えます。

①フライパンにごま油、サラダ油、黒胡椒を入れ、香りが出たら牛肉を入れます。



ワンポイントO
そらまめは薄皮を、アスパラガスは「はかま」と呼ばれる三角形の部分を取り除くと食べやすくなります。

【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、昆虫大使などの資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつなど)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催、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)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培、養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



【シニア野菜ソムリエY's レポート】

おつまみの印象が強い「そらまめ」ですが、栄養価も高く、ボリュームもあるので毎日の食生活に上手に取り入れたい野菜ですね。また、アスパラガスにはアスパラギン酸が含まれ疲労回復効果が期待できます。何かとストレスの多いこの季節にはぴったりですね。

東日本大震災をうけて、4月26日に野菜需給協議会幹事会を開催しました。

- 農林水産省からは出荷制限品目と地域、出荷制限の解除要件や被災地支援の取組み、機構からは震災以降の卸売価格の推移などについて説明しました。
- 生産者団体からは震災による被害の状況、風評被害の状況や消費喚起の取組みが紹介されました。
- (財)環境科学技術研究所 特別顧問の大桃洋一郎先生からは「放射性物質野菜への影響等について」と題した講演がありました。
- これらを受けて、野菜需給協議会は、協議会として以下の取組みを行うこととしました。

東日本大震災により被害を受けている野菜産地や生産農家を支援するため、また、国産野菜の消費を維持するため、それぞれの立場から、

- ① 放射性物質の野菜への影響等について正しい情報を普及するとともに、市場には安全なものしか出回らないことを広くアピールする。
- ② 被害を受けている産地を中心とした国産野菜の消費拡大のための取組みを継続的に実施する。
- ③ これらの情報について、積極的に発信する。

※詳細はこちらのサイトをご覧ください。
http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号からは震災復興特集として被災産地の皆さんが頑張っている姿をお伝えする予定です。

【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

- Q: そらまめの皮は栄養があるのでしょうか？食べても大丈夫ですか？(神奈川県 Bさんからの質問)
- A: もちろん食べても問題ありません。薄皮は繊維質の宝庫ですので、鮮度の高い柔らかいものを選ぶと食べやすいでしょう。市場に出回るそらまめは棚保ちを考慮して完熟に近いものも多く、また、収穫後3~4日程度経過していることもあり、どうしても薄皮が硬いものが多くなってしまいます。産地では新鮮なそらまめを薄皮付きのまま醤油と昆布で炊いたものがお袋の味として定番メニューとなっています。

■編集後記

居酒屋の定番メニュー・そらまめの丸焼きは産地では馴染みのない食べ方だと同じびっくり！食は奥深いですね。(Y)ビールのお供だけでなく、おかずとしても大活躍なんですね。豆を守るふかふかは寝心地のよいベッドのようでした。(K)なかなか大きな実が3つ入っているそらまめに会えませんでした。みつけたら何かいいことがあるかも。(KK)

■取材協力

JAえひめ中央 <http://www.ja-e-chuo.or.jp/>

■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、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
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！

vegeciuous@alic.go.jp

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6号 2011.6



東日本大震災により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。今月からは被災地で頑張る生産者の姿を中心に旬の野菜をご紹介します。



今月の特集は栃木県の**トマト**

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という有名なことわざがあります。

トマトの赤い色素・リコピンには強力な**抗酸化作用**があり、肌や皮膚を若々しく保ち、がん予防に効果が期待できます。

また、**ビタミンC**や、**ビタミンB6**、整腸作用のある**ペクチン**、高血圧を防ぐ**カリウム**や**ルチン**なども含まれます。

さらに、**クエン酸**や**リンゴ酸**などの独特の酸味が胃液の分泌を促すので食欲が低下しがちな夏場に**食欲を増進**させる効果も期待できます。

○産地潜入レポート

2011年5月23日(月)栃木県宇都宮市の川上守さん(62歳)の圃場に向かいました。

トマトの周年供給が"JAうつのみや"の強み
～停電の中ハウスの温度管理に苦労しました～

◆厳しい寒さがトマトを直撃！ストレスでチャック果が急増。

震度6強の地震が発生したとき川上さんはハウス内で作業中でした。ハウスは無事でしたが、自宅は屋根瓦が落ちてしまい建て直しを余儀なくされています。

さらに、震災直後の停電の影響でハウス内のカーテンの開閉ができなくなりました。そのため、定植直後の花芽がついたばかりのトマト苗を寒さが直撃。

その影響は「チャック果」として痛々しく残っています。

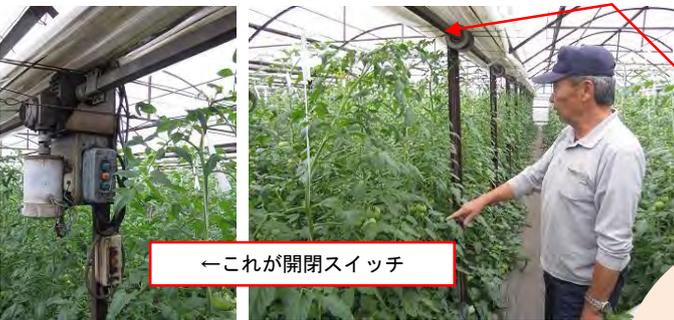
◆激しい揺れで選果場が崩壊

激しい揺れは選果場のデリケートな装置を破壊しました。

近隣農協では選果場が1か月ストップし、収穫しても出荷ができないという状況が続きました



「チャック果」と呼ばれるトマト。味や香りには影響がないものの、D級品として市場に出荷されます。



←これが開閉スイッチ

震災直後の停電でこの保温用カーテンが開まらなくなりました。

停電で真っ暗のなか懐中電灯を口にくわえながら

手ですべてのカーテンを閉めました。

その面積、約1,000坪！

大人3人で夜中までかかる作業でした。

◆ガソリン不足の影響で...

また、ガソリン不足により市場からの配送が滞り、東京の市場に**トマトがあふれ、値段が暴落**するという影響も出ました。

震災後も休むことなくトマトを作り続けています！
様々な被害がありましたが、現在は回復し、毎日、頑張って収穫、出荷しています。
これからも、栃木県のトマトを応援してください。



トマト熟度は、着色の度合で10段階に分けられています。真っ赤なトマトをお届けするためには収穫のタイミングが重要です。長年の経験と勘で勝負しています！



【Premium7】
通常のトマトは糖度5程度ですがPremium7ではフルーツ並みの糖度7以上。これからも美味しいトマトを集めてお届けしていきます。



【JAうつのみやのトマト出荷時期と作型】

宇都宮市のトマト栽培は歴史が古く、戦後昭和23年頃に始まりました。越冬、春、半促成、夏秋、抑制の5作型で周年供給できることがJAうつのみやの強みです。ぜひ、栃木県のトマトをご賞味ください。

出荷時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
越冬												
春												
半促成												
夏秋												
抑制												

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

「屋根瓦が雨のように降っていた」

と淡々とお話しされる川上さん。

色々なご苦労のなかで生産を続けている姿を拝見し感謝の気持ちで一杯になりました。

※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

【トマトのそうめんつゆ2種】



トマトの旨みがぎゅっと詰まった
野菜たっぷりヘルシーそうめん！

トマト1個で2種類のつゆを作ります。
麺を茹でる間に、「野菜たっぷりつゆ」を作ります。

イタリアン風ホットトマトつゆ(1人分)

- トマト 半分
- バジルの葉 2枚
- にんにく 半かけ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- バルサミコ酢 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5
- 水 大さじ3

①トマトは1cmの角切り、バジルの葉は粗みじん切り。にんにくはスライスにする。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを合わせ入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。

③ ②にめんつゆと水を加え、ひと煮立ちさせたら火を止めバルサミコ酢を入れる。器に移し、トマトとバジルを加えて完成。



バルサミコ酢は穀物酢でも代用可能です。お酢の疲労回復効果も期待できます。



和風トマトつゆ(1人分)

- トマト 半分
- きゅうり 3cm
- たまねぎ 1/8
- みょうが 半分
- しそ 1枚
- 白ゴマ 適量
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5
- ごま油 少々



①トマトはおろし金などですりおろし、ごま油とめんつゆを加える。

②きゅうり、たまねぎ、みょうがは1cmの角切りにし、しそは千切りにする。



③ ①に②を加え、好みで白ゴマをトッピングしたら完成。

水は加えません。すりおろしたトマトとめんつゆだけで味を整えます。



完成



【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

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グラフィック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み、調理専門学校や美術大学講師もつとめている。5月より日帰りの田植えツアー(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】

トマトの旨みは昆布と同じ「グルタミン酸」。かつおダシとの相性抜群です。

暑い夏場はなるべく加熱調理を避けたい！
これなら、短時間で野菜たっぷりの1品ができますね。

〇6月～トマトの出荷量がピークを迎えます！ 栃木県のトマトも最盛期です。

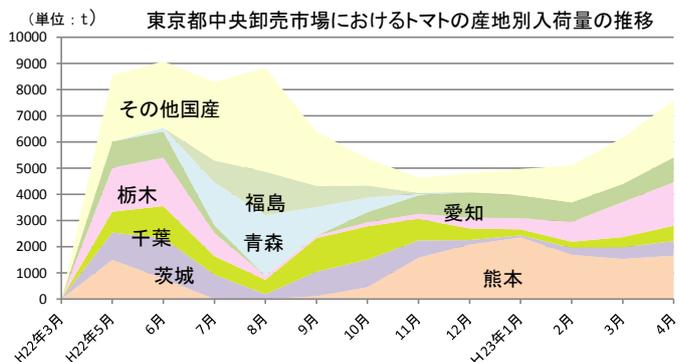
「JAうつのみや」では、4月5日に宇都宮中央卸売市場で地産農産物の販売促進活動を行いました。

「放射性物質の検査を受け、安全が確認された農産物でも、栃木産というだけで販売単価の下落を招いている。」と訴え、風評被害に苦しむ生産者を支えるため、流通関係者に協力と支援を呼び掛けました。

野菜需給協議会でも、市場には安全なものしか出回らないことを広くアピールするとともに、被害を受けている産地を中心とした国産野菜の消費拡大のための取組みを継続的に実施するよう関係者に呼び掛けてまいります。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

〇次号は震災復興特集第2弾として福島県の皆さんが頑張っている姿をお伝えする予定です。



資料: 東京青果物情報センター

【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: 原発事故の影響による出荷制限はほうれんそうやキャベツなどの葉もの野菜に多いのはなぜですか？ (東京都Kさんからの質問)

A: 放射性物質は細かい粉じんと一緒に空中から落下し、葉の表面に付着すると考えられています。葉面が上を向いて広がっているほうれんそうなどは、比較的高い濃度の放射性物質が検出される可能性が高く、また、暫定規制値は重量当たりで表されるので、同じ重さで比較した場合、表面積が大きくて軽い野菜ほど高い数値となる可能性があります。心配な場合は「洗う」「煮る(煮汁は捨てる)」さらに「あくぬき」をすることで、放射性物質はかなり除去できます。

※ALICサイト内にもQ&Aがまとめられておりますのでご参照ください。

「放射性物質とその野菜への影響等について」 <http://www.alic.go.jp/content/000070590.pdf>

■編集後記

トマトを丸ごと使ったそうめんつゆは絶品です！ぜひ、ご家族でお試し下さい！(Y)
震災にもめげず、トマト生産にすべてをかける姿に触れ、栃木産のトマトに愛着が生まれました。(S)

■取材協力

JAうつのみや <http://www.jau.or.jp/>

■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、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
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！

vegetable@alic.go.jp