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10号　2011.10

今月の特集は**北海道**の**かぼちゃ**。
かぼちゃは緑黄色野菜の代表格。
オレンジ色の色素「β カロテン」は美肌には欠かせません。
また、「ビタミンE」、「ビタミンC」が豊富なことも特徴です。
「ビタミンC」は粘膜を強くして風邪のウィルスに対する抵抗力を高めます。
「ビタミンE」は抗酸化作用により動脈硬化や心筋梗塞を予防するとともに、ホルモンの分泌に欠かせないことから「女性のビタミン」とも呼ばれます。かぼちゃ約200gで成人女性に必要な1日分の「ビタミンE」が摂取できます。

○産地潜入ルポ

2011年9月13日（火）北海道名寄市の北野さんと仲間の皆様にお話を伺いました。

◆農業を一生の仕事にしようと決めたのは高校生の時
～仲間が宝！若手経営者の強い絆が産地を支える。～

畑での収穫時、及びキュアリング時の磨き、さらに選果場でのブラッシングを経て、ピカピカに磨かれ、皆様のお手元に届けられます。

「高校を卒業する頃には農業を仕事にしようと決めていた。」
そう語る北野さん（28歳）は、5代続く農家の長男として名寄の若手生産者を取りまとめる存在。現在は中国人の研修生も迎えて、親子3代で畑を守っています。
かぼちゃの他に契約栽培の加工用ばれいしょ、ビート、さつまいも、キャベツ、秋はくさい、小豆、小麦、サンダーソニア（花）と多岐に渡って生産しています。

◆生育期間の温度差が美味しさの秘密！
～実は、北海道内では販売していない名寄のかぼちゃ～

北海道の名寄は寒暖の差が大きく、夏場には最低気温と最高気温の差が20℃近くになることもあります。この寒暖の差がかぼちゃの甘さを育みます。実は、この名寄のかぼちゃ、北海道内では販売していません！東京や大阪など大都市圏に出荷されてしまうからです。店頭でみつけたら、ぜひ、一度、お召し上がり下さい！

【雪質日本一】と書かれた黄色い箱がトレードマークです。

1個で2kgにもなるかぼちゃを一つずつ手作業で収穫し、泥を落とします。
見渡す限りかぼちゃが広がる広大な圃場は長さが540m。これは東京駅から大手町までの距離に匹敵します！

【かぼちゃの栽培暦】
4月中旬　播種
5月中旬　定植
8月上旬～9月　収穫
⇒キュアリング
10月～販売

同時並行で他の作物の作業が行われます。
冬場には勉強会などに参加しスキルを磨いています。

40年ほど前から栽培が始まった名寄のかぼちゃ生産。
市場向けで一番多い品種は「味皇（あじおう）」です。
「えびす」は皮と実がはがれにくく、煮物などにした際に見た目が美しいので、加工向けに人気があります。

選果場は朝8時～夕方5時までフル回転！
日量70～80tのかぼちゃを選果、箱詰めしていきます。
夕方に産地を出発したトラックは3日目の朝、関東市場に到着。
午後には店頭に並べられます。

○キュアリングとは？

高温乾燥状態に置き、収穫時にできた切り口をコルク化させること。
約2週間、ハウス内で乾燥させます。こうすると、病害虫の侵入を防ぐとともに貯蔵性がアップします！また、デンプンが糖に変化するので糖度も増します。

【シニア野菜ソムリエY's　レポート】
かぼちゃの収穫は予想以上に大変な作業でした！
店頭では見えない、日本人ならではのきめ細やかな作業がかぼちゃ生産を支えていました。

※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

野菜たっぷり味噌汁で
冷えた体を温めましょう。

【簡単かぼちゃのお味噌汁】

粉チーズで動物性の旨みをプラスすることで
豚汁のようなコクが手軽に味わえます。
簡単だしを常備しておけば、お料理の腕がアップしますよ～！

◆材料（1人分）
かぼちゃ　30g
しめじ　適量
だし汁　1カップ
味噌　大さじ1
粉チーズ　小さじ1/2

【簡単だしの作り方】
昆布　約15cm
干し椎茸　1～2個
煮干し（頭と内臓を取り除く）
水　1リットル

冷蔵庫に一晩置いてつくります。
昆布などを取り除けば約5日間ほど保存可能です。
煮物やお茶漬けなど、いろいろ活用できるので、ぜひ、お試しください。

① かぼちゃはスプーンで種を除いて皮を洗い、薄切りにする。しめじは石づき（根元の硬いところ）をとり、ばらしておく。

ここで投入！

② 作り置きしただし汁を鍋に入れ、①のかぼちゃとしめじをアクをとりながら柔らかくなるまで中火で煮る。

風味が飛んでしまうので、必ず火を止めて！

③ 火を止めて味噌を丁寧に溶く。
粉チーズも加えて再度、弱火にかける。

完　成

しめじのほかにもしいたけなどのキノコ類、にんじん、たまねぎなどがチーズの味噌汁に合いますよ。

【シニア野菜ソムリエY's　レポート】
「味噌汁にチーズ？」恐る恐る食べてみると・・・
予想外に違和感がなく、コクと深みが増していました。
口当たりもソフトなので、お子様にも喜ばれるのではないでしょうか。

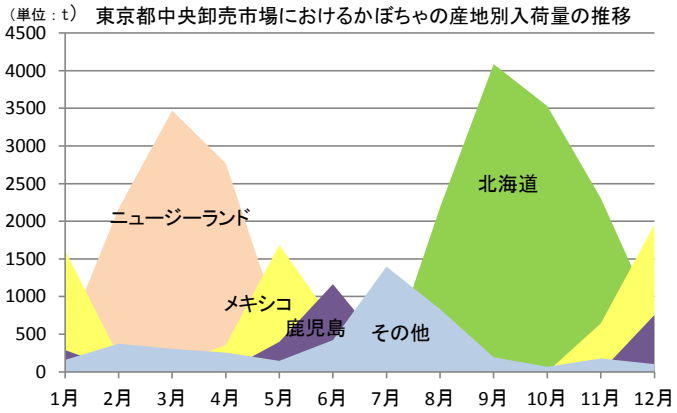
【レシピ担当】
中山　晴奈　http://nextkitchen.net/

ネクストキッチンとして2006年より美術館や博物館で食を使ったフードデザインや出張料理、ワークショップなど多数行う。
地域支援の現場にも携わり、山形県庄内地域、富士吉田市、つくば市などにおいて食や農を通したコミュニティデザインも行っている。
芸術系大学、調理師専門学校の講師のほか、
慶應義塾大学SFC 研究所所員もつとめる。
10月以降はワインツーリズム山梨2011のプレイベントや
日野市のアートイベントに参加予定。

○北海道産かぼちゃの出荷が本格スタート！
～生育期間中の寒暖の差が甘いかぼちゃを作る～

かぼちゃは産地が夏場と冬場で産地がくっきりと分かれるのが大きな特徴です。冬場は北海道産、夏場はニュージーランドからの輸入ものになります。

一年で最も夜が長い冬至（今年は12月22日）に、かぼちゃを食べると風邪をひかないと昔から言われています。
ビタミンCが豊富なのがその所以かもしれません。
寒い冬に向けて北海道のかぼちゃの出荷もピークを迎えます。
価格的にも平年並みとなっていますので、かぼちゃを食べて抵抗力をつけましょう。



資料：東京青果物情報センター

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

○次号は「はくさい」の産地情報をお届けします。

【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】
Q:　かぼちゃの選び方や保存する際に気を付けることなどを教えて下さい。（東京都　Nさんからの質問）
A:　かぼちゃは夏場に収穫し、冬至まで貯蔵できることから冬場の貴重なビタミン源です。
また、貯蔵するほど甘味が増すのも魅力です。
現在、市場に出回るものは、出荷までに泥を落としたり、ツヤをだすために何度も磨かれ、皮が薄くなっていますが丸ごとの場合は10℃前後で1～2ヶ月ほど貯蔵できます。 カットの場合は種から痛むので、スプーンなどでわたをきれいに取り除いてラップをして冷蔵庫へ入れれば4～5日ほど保存可能です。

■編集後記
初めてのかぼちゃ収穫体験・・・重い、硬い、切れない！予想以上の重労働でした。(Y)
北海道のスケールの大きさに驚きました。広大な大地で作られたカボチャを食欲の秋においしく頂きたいです。(K)

■取材協力
JA道北なよろ　http://www.ja-douhokunayoro.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！
vegecious@alic.go.jp