

平成26年3月20日

平成26年度の「ベジシャス」の発行について（案）

野菜需給協議会事務局

野菜需給協議会のコンテンツとして、平成23年1月から発行してきた「ベジシャス」については、平成26年度も継続して発行することとし、以下の考え方にに基づき品目を選定し、以下のスケジュールにて発行することとしたい。

1 品目選定の考え方

- ① 指定野菜については、平成24年度において14品目全てを網羅したことから、平成25年度以降は2巡目に入っており、前回取材時と時期と産地を変えて選定（例えば、秋冬はくさい茨城県→夏はくさい長野県）
- ② 特定野菜については、残っている品目のうちから選定
- ③ 葉菜類、果菜類、根菜類及び果実的野菜をバランスよく選定

2 発行等スケジュール

	発行日	品目	産地
第41号	平成26年5月上旬	春夏にんじん	長崎県
第42号	6月上旬	らっきょう	鳥取県
第43号	7月上旬	ちんげんさい	静岡県
第44号	8月上旬	夏はくさい	長野県
第45号	9月上旬	スイートコーン	北海道
第46号	10月上旬	かんしょ	千葉県
第47号	11月上旬	生しいたけ	秋田県
第48号	12月上旬	ながいも	青森県
第49号	平成27年1月上旬	さやえんどう	鹿児島県
第50号	2月上旬	れんこん	茨城県
第51号	3月上旬	冬レタス	香川県
第52号	4月上旬	冬春なす	高知県

注：気象等の変動により予定を変更する場合がある。

〇「ベジシャス」に係る平成23～25年度掲載品目及び26年度掲載予定品目

	指定野菜			特定野菜		
葉菜類	キャベツ	3月	神奈川県	こまつな	1月	東京都
	夏秋キャベツ	7月	群馬県	みつば		
	たまねぎ	4月	熊本県	ちんげんさい	7月	静岡県
	ねぎ	1月	千葉県	ふき		
	青ねぎ	10月	京都府	しゅんぎく	10月	大阪府
	はくさい	11月	茨城県	セルリー	2月	静岡県
	夏はくさい	8月	長野県	アスパラガス	4月	佐賀県
	ほうれんそう	2月	埼玉県	にら	3月	栃木県
	レタス	7月	長野県	カリフラワー	11月	徳島県
	冬レタス	3月	香川県	にんにく	8月	青森県
				ブロッコリー	4月	徳島県
				わけぎ		
果菜類	きゅうり	7月	福島県	かぼちゃ	10月	北海道
	トマト	6月	栃木県	さやいんげん		
	ミニ・中玉トマト	6月	新潟県	スイートコーン	9月	北海道
	高糖度トマト	12月	静岡県	そらまめ	5月	愛媛県
	なす	9月	新潟県	えだまめ	9月	山形県
	冬春なす	4月	高知県	さやえんどう	1月	鹿児島県
	ピーマン	8月	茨城県	グリーンピース	3月	和歌山県
	冬春ピーマン	2月	宮崎県	にがうり	3月	沖縄県
				ししとうがらし		
				オクラ	6月	高知県
根菜類	だいこん	1月	千葉県	かぶ	1月	埼玉県
	夏だいこん	8月	北海道	ごぼう	12月	青森県
	にんじん	12月	千葉県	れんこん	2月	茨城県
	春夏にんじん	5月	長崎県	やまのいも		
	さといも	11月	埼玉県	ながいも	12月	青森県
	ばれいしょ	5月	長崎県	かんしょ	10月	千葉県
果実的野菜				いちご	2月	静岡県
				メロン	4月	茨城県
その他				すいか		
				しょうが	9月	高知県
				生しいたけ	11月	秋田県

注:

	平成22年度掲載品目
	平成23年度掲載品目
	平成24年度掲載品目
	平成25年度掲載品目
	平成26年度掲載予定品目

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第39号 平成26年3月

今月の特集は**にがうり**です♪

にがうりはゴーヤーやツルレイシとも呼ばれていますが、にがうりといえば夏野菜のイメージがありますよね？
実は沖縄県では、冬から春にかけて多く栽培されている野菜です。

にがうりにはビタミンCが多く含まれます。

通常ビタミンCは加熱すると分解されやすいのですが、にがうりに含まれるビタミンCは熱に強いといわれています。
また、にがうりの苦み成分であるモルデシンには、胃腸の粘膜を保護したり、食欲増進効果があります♪

○産地潜入ルポ 平成26年2月24日(月) 沖縄県宮古島市の合同会社砂川農園の圃場で、砂川裕喜さん(35歳)からお話を伺いました。



砂川裕喜さんはサラリーマン生活を経て、平成15年に就農しました。以前は、葉物野菜を中心に栽培していましたが、平成24年にお父様の寛裕さんと合同会社を設立した後、現在はにがうりとトマトを鉄骨ハウスで栽培しています。

合同会社砂川農園には、5aの連棟ハウスが全部で9棟ありますが、うち4棟を裕喜さんが奥様と一緒に、5棟を寛裕さんが、栽培管理しています。

今ある圃場をいかに効率良く管理するかが、今後の課題だそうです。

★にがうりの交配作業中！

花は朝咲くので、毎日午前中に交配作業を行います。取材当日は、1ハウスあたり165個の受粉を行ったそうです。



まずは雄花を開いて、花粉を付けやすくします。

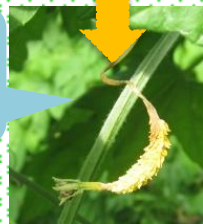
おしべをめしべにくっつけて、花粉をめしべに移します。これで受粉完了！



受粉後1日経った雌花です。この後、花が落ち、実が大きくなります。



交配不良(受粉できなかった)の雌花です。栄養分を無駄にしないために、もぎ取ります。



★どっちが雄花でどっちが雌花？



にがうりの花には花粉をもつ雄花(左)と、受粉後に実となる雌花(右)があります。見分け方は、花の後ろを見ると一目瞭然！雌花の茎はふくらんでいて、この部分が実となります。その他の違いは、雄花はおしべの部分(花粉の色)が黄色です。

温度によって雌花と雄花の咲く割合が異なり、ハウス内が寒いと雌花の咲く量が減り、雄花は増え、暑くなるとその逆になるそうです。宮古島産にがうりの育成適正温度は25度ですが、暖かい宮古島でも1月の朝方はハウス内の温度が10度を切ることもあります。ハウスを閉め切ればハウス内の温度は高くなりますが、換気をしないと湿度も高くなり、病気が発生しやすくなるため、温度と湿度の調整が難しいそうです。

★にがうりの収穫作業中！



茎をさみで切って、収穫完了！取材前日は全部で80kgのにがうりを収穫したそうです。

JA出荷の場合、にがうりを青いコンテナに入れて、農協の集荷場に持ち込みます。

2月下旬は受粉から収穫まで25日程度かかりますが、もっと暖かい時期であれば7日ほどで収穫できるそうです。

★砂川農園のにがうりの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にがうり (促成栽培)								3				

● : 定植 ■ : 収穫・出荷

※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



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

【にがうりの肉詰め カレー風味】



にがうりの肉詰めは、宮古島の家庭でよく食べられている料理です♪

にがうりを油で加熱調理すると、苦味が抑えられ、より食べやすくなります♪

〇にがうりの肉詰め カレー風味(1人分)

にがうり	1/2個
豚ひき肉	50g
たまねぎのみじん切り	大さじ2
A	
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
カレー粉	ひとつまみ
B	
水	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
カレー粉	ひとつまみ
小麦粉	適量
サラダ油	適量

① たまねぎのみじん切りをする。



② にがうりは先端を落として1cm幅の輪切りにし、指で種とわたを取り出して中央に丸い穴を空ける。



④ ②の穴に小麦粉を薄くまぶし、③を隙間がないように詰める。



ポイント

ここで肉をしっかり押して詰めないと、焼いた後に肉が抜け落ちやすくなります

③ ビニール袋に豚ひき肉とAを入れて、上から揉むようにしてよく混ぜ、①のたまねぎを加えて混ぜる。



アレンジ

お好みでパン粉を加えると、よりふっくら仕上がります

⑤ ④の両面に小麦粉を薄くまぶす。



⑥ フライパンに少し多めのサラダ油を入れて熱し、⑤を並べて入れて火を弱め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3~4分、肉に火が通るまで焼く。



⑦ 余計な油をペーパータオルでふき取り、混ぜ合わせたBを加えて全体に煮絡め、器に盛る。



完成

【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・グランド・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。



〇沖縄県産にがうりは、これから最盛期を迎えます

今年は寒い日が多かったため、現在、出荷量は昨年よりも少ない状況ですが、今後は順調な成育が見込まれます。気温が低いとハウス内を暖めるために換気が不足しがちで、湿気を原因とするカビ類の病気が流行りやすくなりますが、害虫の活動は低下するため、害虫被害は少なくなります。

今年のにがうりは、例年と比較して苦みが少なく、より食べやすいものが多いそうです。南の島の太陽の光を浴びて育ったにがうりを、是非ご賞味ください！

【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

〇次号は「メロン」の産地情報をお届けします。

編集後記

・生産者の方が一生懸命生産された旬のゴーヤーを、多くの消費者の方に食べていただきたいです。(Y.H)
・ゴーヤーの苦みが大好きです。宮古島では、ゴーヤーでなくゴーラーと言うそうですよ。(Y.T)
・今年の夏は台風でハウスのビニールが飛んでしまったそうです。野菜栽培は自然との戦いです。(H.H)

取材協力

JAおきなわ

■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

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

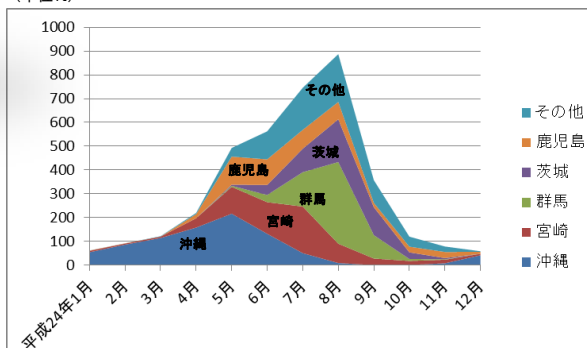
■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

vegeciious@alic.go.jp



(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるにがうりの産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報