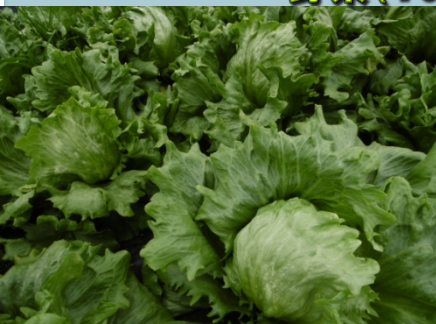




ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第51号 平成27年3月



今月の特集は**冬レタス**です♪

レタスの主な種類としては、日本国内で最も多く流通している結球レタスや結球していない葉レタス、半結球の立ちレタス、茎が伸び葉を順次かきとって食べる茎レタスの4種類あります。

レタスは和名で「ちしゃ」ともいわれ、「乳を出す草」の意味の「乳草」の略が語源になっているようです。

これはレタスを切ると切り口から白い液が出ることに由来しています。

レタスには骨の形成に欠かせない成分のビタミンKや、塩分を体外に排出する作用があるカリウムが豊富に含まれています。

さらに、筋肉疲労の回復効果のあるビタミンB1や、抗酸化作用があるビタミンCもバランスよく含まれています。

○産地潜入レポート 平成27年2月17日(火) 香川県観音寺市の大平尚志(おおひら ひさゆき)さん(49歳)の生産現場に伺いました。



香川県の西部に位置し、冬季のレタス栽培に適している温暖小雨な瀬戸内気候の観音寺市で、大平さんはレタスの栽培を始めて6年目。それまでは会社員として単身赴任されていましたが、「農家の子は農業に帰れ」と思い立ち、43歳の時にご実家へ戻って農業を継ぎました(それまでは、大平さんのお父様、お母様、大平さんの奥様の3人で従事していました)。

大平さんは就農時2haであったレタスの作付面積を徐々に増やして現在では13haまでに広げ、昨年4月には「大平やさい株式会社」として法人化しました。現在は大平さんのご家族の他、6名の従業員が働かれています。

大平やさい株式会社

私有地につき無断駐車お断りします



奥様です。



→大変みずみずしいレタス。あと5日ほどで収穫できます。霜や寒さに弱いレタスは、1年で最も寒い2月の栽培が大変難しく、心配が絶えません。近年の激しい気象変化により、過去の栽培管理データが通じないことも多々あります。



→会社の従業員の皆さんです。法人化の目的は、福利厚生面など従業員のより良い労働環境の整備です。また、今後更に作付面積を増やすには、従業員を増やす必要もあり、その良い人材の雇用促進にも役立ちます。

→大平さんの圃場のレタスにかかっているビニールトンネルには換気のための穴が開いています。穴がないと、朝夕ビニールトンネルの裾を開閉して温度調整をしなければなりませんが、この穴のおかげでその作業が不要になり、大幅に省力化し、栽培面積の拡大につながります。



画面アップ



→圃場でスマートフォンを取り出し、播種日、定植までの日数、防除日、収穫日等を確認しています。これらのデータは自宅のパソコンで管理していますが、パソコンからスマートフォンに送って圃場でも確認できるようにしています。エクセルを使った作型管理表など、サラリーマン時代のデスクワークが現在も活かしています。



→大平さんのとても大きなトラクター。これ一台で耕うん、施肥、マルチ張りができる優れものです。このトラクターのおかげで作付けも増やせたとのことでした。

★大平さんが栽培する冬レタスの作型

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
冬レタス												

○ : 播種

■ : 定植

■ : 収穫

※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

【しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティ】

ほんのり温かいレタスが美味しい、春らしい爽やかな一品です。

シャキシャキとしたレタスがたっぷり、主食にもおかずにもなるメニューです。
山盛りレタスのおかげで、かさが増して、ダイエット効果も！



○しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティの材料

材料(1人分=作りやすい量)

- レタス.....1/4玉(100g)
- にんにく.....1かけ
- ベーコン.....1枚(20g)
- ツナ.....1/2缶(30g)
- A {エクストラヴァージンオリーブ油 小さじ2}
- B {レモン汁 1/8個(小さじ2)
- 塩・胡椒 少々}
- スパゲティ.....50g~
- チーズ.....適宜
- 塩・胡椒・エクストラヴァージンオリーブ油.....適宜

ほんの50gのスパゲティでこのボリューム！レタスのおかげで山盛りです。



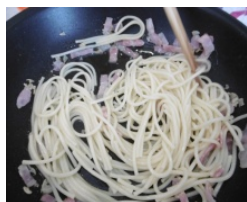
○作り方

① にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。レタスは繊維に対して垂直に千切りにする。



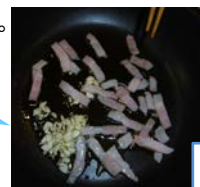
レタスは包丁で切ると色が変わるので、手でちぎるのがお奨めですが、千切りレタスのシャキシャキ感も魅力！包丁で切った後は早く合えるのがベターです。

③ スパゲティは、塩を加えた熱湯で表示時間通りに茹で、②のフライパンに入れて合える。



スパゲティは温かいうちに合えると、味が絡みやすいです。

② フライパンにAのオリーブ油を熱し、ベーコンとにんにくを入れて弱火でベーコンの脂が出るまで炒める。火を止め、Bのレモン汁、塩・胡椒少々を加える。



ベーコンはじっくり炒めてしっかり脂を出すのがポイント。旨みが増します。



レモンを絞るお手伝い

④ ボールにレタス、ツナ、②の Pasta を入れ、ざっくりと合え、塩・胡椒で味を調える。皿に盛り付け、チーズを乗せエクストラヴァージンオリーブ油(分量外)、黒胡椒をふりかける。



一人分を作る場合は、ボールを使わずにフライパンの中で合えてもOKです。



できあがり！

【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

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。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わり、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

○香川県産レタスは、甘くてシャキシャキです！

今回取材した豊南地区は香川県産レタス全体の約半分を占めるレタスの大産地。冬場のレタス栽培は手間がかかりますが、食べて美味しいと思ってもらえるものを作りたいと丁寧に育てています。サラダなどの生はもちろん、鍋や炒めものなど火を通してシャキシャキ感がそのままのレタスをぜひご賞味ください！

【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

○次号は「冬春なす」の産地情報をお届けします。

編集後記

・法人化の理由が、福利厚生を整えた雇用を進めたいからというお答えに感銘を受けました。農業は、本来地域を支える根幹産業の役割を果たしています。大平さんのような方が、地域の益々の発展へと繋げてくれるのだと感じました。(M.Y)
・「らりるれレタス」は1度聞いたら忘れないインパクトのある愛称です。(M.K)

取材協力

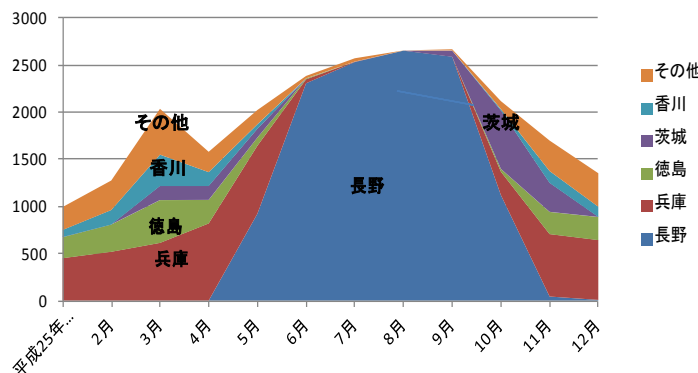
香川県農業協同組合、公益社団法人香川県青果物協会

■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。

大阪府中央卸売市場におけるレタスの産地別入荷量の推移

(単位:t)



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

発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構
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！

vegacious@alic.go.jp

alic
独立行政法人 農畜産業振興機構