

## 平成27年度「ベジシャス」の発行について（案）

野菜需給協議会の活動の一つとして、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27年度も継続して発行することとし、以下、1に基づいて品目を選定し、2のスケジュールにより発行する。

## 1 品目選定の考え方

- ① 指定野菜については、2順目に入っていることから前回取材時と時期や産地を変えて選定する。（例えば、夏秋きゅうり：福島県→冬春きゅうり：埼玉県）
- ② 特定野菜については、未取材から品目を選定する。

## 2 発行等スケジュール

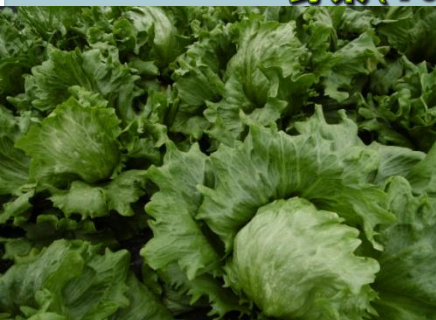
	発行日	品目	取材産地
第53号	平成27年 5月上旬	冬春きゅうり	埼玉県
第54号	6月上旬	みょうが	高知県
第55号	7月上旬	ししとうがらし	高知県
第56号	8月上旬	すいか	石川県
第57号	9月上旬	夏ほうれんそう	岐阜県
第58号	10月上旬	さやいんげん	山梨県
第59号	11月上旬	わけぎ	広島県
第60号	12月上旬	みつば	大分県
第61号	平成28年 1月上旬	さといも	愛媛県
第62号	2月上旬	ふき	愛知県
第63号	3月上旬	たまねぎ	佐賀県
第64号	4月上旬	パプリカ	茨城県

注1：季節等の変動により予定を変更する場合がある。

注2：発行日は基本的には、第2月曜日である。

## 3 発行・周知方法

- ① （独）農畜産業振興機構のホームページへの掲載
- ② メールマガジンによる情報発信
- ③ 野菜需給協議会会員への情報提供



# 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。



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、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。



←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。



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きています。

### ★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/yaijuku01\\_000076.html](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

# 【しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティ】

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！



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。

## ○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。



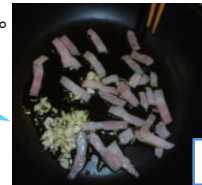
レタスは包丁で切ると色が変わるので、手でちぎるのがお奨めですが、千切りレタスのシャキシャキ感も魅力！包丁で切った後は早く合えるのがベターです。

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。



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。



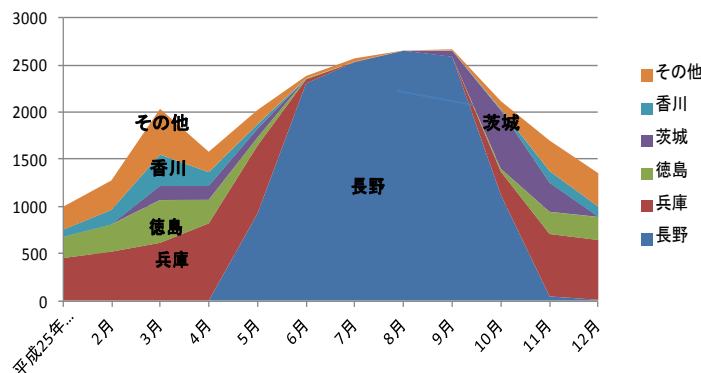
一人分を作る場合は、ボールを使わずにフライパンの中で合えてもOKです。

できあがり！



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

## ○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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](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度聞いたら忘れら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。

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！

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)

