

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第67号 平成28年11月

今月の特集は**ロマネスコ**です。

黄緑色の円すい状に規則正しく並んだ独特の花蕾の様子が印象的な**ロマネスコ**。

ヨーロッパ生まれの野菜ですが、近年、日本のレストランや店頭でも見かけるようになってきました。

甘味があって歯ごたえもよく、ゆでると翡翠色に変化します。

栄養価も高く、特にビタミンCをはじめとするビタミン類が豊富で、鉄分などのミネラル、食物繊維も多く含みます。

○平成28年10月28日(金)、長野県北佐久郡御代田町の荻原 寿行(おぎはら としゆき)さん(45歳)の生産現場を伺いました。



長野県北佐久郡御代田町でロマネスコの栽培をしている荻原さんは、高校卒業後、家業を継がれ、主にレタスやはくさいを生産されていましたが、8年前からロマネスコの栽培も始められました。現在は荻原さんと奥様、お母様と臨時雇用者の4人で農業に従事されています。

荻原さんがロマネスコ栽培を始められたのは、豊富な品揃えに定評がある地元のスーパーからJAに要望があり、当時、JAの青年部部長をしておられた荻原さんに任せられたことがきっかけでした。現在、レタスの後作としてロマネスコを60a作付けておられ、生産量は年々増えているそうです。



ロマネスコの花蕾をアッパして見ると、ひとつひとつの花蕾も見事な幾何学的形状をしています。大変芸術的です。



小さな時から幾何学的な形状です。

当初、周囲にはロマネスコを栽培している人はおらず、ここまでになるまでにはご苦労も多かったそうです。また、右記のようなロマネスコの特徴から、最近の異常気象にも泣かされているそうです。



ロマネスコは気温が高すぎると花蕾の間から葉が出てしまい…

気温が低すぎると赤くなってしまう。(茹でると色は戻ります)



長野県産 ロマネスコ
JA佐久浅間

⑤ 荻原 義行

Mサイズは
9玉、Lサイ
ズは8玉入
いです。

収穫したロマネスコはコンテナで出荷されます。

最近では、地元だけでなく、東京の市場や大阪の量販店にも出荷されています。これは東京へ行くトラックに積まれたところです。

夏、軽井沢にあるJA直営の直売所では、避暑に訪れていた観光客などに大変好評で2時間で売れました！

現在、管内でロマネスコ栽培をされているのは荻原さんを含め2軒のみ。この2軒で100～150ケース/日出荷しています。

荻原さんの圃場がある御代田町は、気温の寒暖差が大きく、朝霧が発生する地域のため、「野菜にとって最高の環境で栽培している」と仰います。

現在の収穫期間は、10月中旬～11月ですが、近年、年内は雪が降らないため、12月まで出荷を伸ばすことを目標に、今年から、長期出荷が可能な新たな品種を試しています。

市場での評判も良く、生産を増やしてほしいとの要望もあり、荻原さんはますます意欲的に取り組んでいらっしゃいました。



荻原さんはまだ目新しい野菜のロマネスコについて、「人によっては食味が苦手な方もいるようですが、見た目ほど(!?)クセのある野菜ではないので、食べたことのない人には是非一度食べていただきたい」と語ってくださいました。

【焼きロマネスコ 豆腐ディップで】

～アレンジ：パーティー向けの賑やかプレート～



茹でたり蒸したりするのが一般的ですが、ほくほくした旨みを活かすにはホイル包みもおすすめ。
簡単で美味しくて、これからの季節に、こんなパーティープレートはいかがでしょう？



○材料(1人分)

・ロマネスコ……適宜



- A
- 豆腐………80g
 - 味噌………大さじ1 1/2
 - 練りごま……大さじ2 1/3
 - 酢………大さじ1
 - 砂糖………大さじ1 1/2
 - 塩………小さじ1 1/2
 - 水………適宜



※パーティー向けの賑やかプレートの材料

ミニトマトやチーズ、パン、ハム、ゆで卵などお好みで！



○作り方 1. ロマネスコは小房に分ける。

ロマネスコの切り方



①外葉を取り除く。



②根元から包丁を入れる。

③上半分ぐらいになったら芯の回りにぐるっと包丁を入れる。

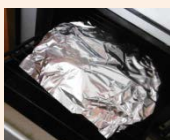


④手で芯を抜き取る。



茎の部分を長めに残すと手でディップしやすいです。

2. ホイルに包み、グリルやオーブントースターで、10～15分ほどじっくり焼く。



3. Aの材料を合わせて攪拌し、適宜、水を加えてなめらかにし、器に盛る。



4. ほくほくをそのまま、またはディップをつけて召し上がれ！

できあがり！



ロマネスコのごつごつにディップがよくからみます。

～アレンジ：パーティー向けの賑やかプレート～



このディップは野菜、パン、卵、肉、シーフードなどなど何にでも合うのでお好きなものをお好きなだけ盛り合わせて賑やかに楽しんでください♪



【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。

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

【おすすめ野菜】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

※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

■取材協力

全国農業協同組合連合会 長野県本部、佐久浅間農業協同組合
■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！

vegeciuous@alic.go.jp

