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72号　平成29年8月

今月の特集は**レタス**です。

〇平成29年7月13日(木)、群馬県利根郡昭和村の石井孝路さん(39歳)のレタス圃場でお話を伺いました。

群馬県の北部に位置し、赤城山麓に広がる昭和村は、標高500～800mの準高冷地帯で、昼と夜の寒暖差を利用した高原野菜の産地です。

昭和村で15haのレタスを栽培する石井さんは、就農20年目で、JA利根沼田糸之瀬レタス部会の部会長を務めています。現在はレタスのほか、ほうれんそうやこまつななどを栽培しています。出荷期間は5月から10月までの6カ月間で、最盛期には1日に1000ケース出荷する日もあります。外国人実習生4名と地元のパートさんの計8名で従事しており、今年は市場からの要望で栽培面積を増やしたため、例年以上に忙しい日々を送っています。

広大なレタス圃場。大規模に区画された圃場が印象的な産地です。

管内のレタス生産は、昭和62年頃始まった土地基盤整備事業や、平成に入ってからのレタス育苗センターの建設、定植機などの大型機械の導入などによって構築された大規模経営が特徴です。平均栽培面積は約8haで、石井さんのように10ha以上の生産者も多いそうです。

レタスの輪作には特産品のこんにゃくが作付けられています。

石井さんは、トラクター、定植機、管理機、軽トラックなど計14台(！)所有しています。機械化一貫体系を進めて生産効率を高めています。

レタスの苗。手間のかかる苗づくりをJAの育苗センターに委託したことで、栽培面積拡大に繋がりました。

見事に大きさの揃ったレタスがどこまでも広がる景色は圧巻です。石井さんの技術力の高さがうかがえます。

いいものを作って
日本一の高原野菜地域に！

昨今の資材費高騰などによってコストがかさみ、なかなか利益につながらない中、なんとか再生産ができる体制にするために何か特別なことをしようと、平成22年、石井さんが部会長を務めるレタス部会ではJGAPを取得しました（そのほか大手ハンバーガーチェーンが独自で定めたGAPも取得しています）。

石井さんの部会では、契約販売が出荷量の8割以上を占めています。主な取引先は量販店、カット野菜業者、外食産業などです。「加工・業務筋と取引をするにあたり、JGAPを取得していることが大変な強みになっている」そうで、実際に、JGAP取得以降、契約単価が上がりました。

暑さに弱いレタスでも日の出前なら朝露でみずみずしい！

レタスは気温が高いとしなびてしまうため、石井さんは午前2時ごろから収穫作業を行います。その後出荷されたレタスは、高速道路のインターが近いことから、その日の午前中や午後には量販店の店頭に並び、「今朝採りレタス」というブランド商品として販売するスーパーもあります。

深夜の収穫作業のため、こんなに大きな灯光器を使って圃場を照らします。

石井さんが思うレタスの最も美味しい食べ方は『圃場で手でちぎってマヨネーズをつけて食べる』だそうです。贅沢！

レタス部会のメンバーは30～40代の若手も多く、**「やったらやっただけ結果が返ってくるし規模が大きいからやりがいがある」**という石井さんの言葉に象徴されるように、産地全体が活気と意欲に溢れています。

石井さんは、日本一の高原野菜地域を目指して、今後も一層の品質の維持に努めていきたいと話してくださいました。

レタスシューマイ

シューマイの皮の代わりにレタスを使った、シャキシャキ感も楽しめる一品。蒸し器がなくてもフライパンで蒸し煮することで美味しく作れます。

○材料（6個分）

・レタス・・・・・・・・・・・2～3枚（80g）
・豚ひき肉・・・・・・・・100g
・たまねぎ・・・・・・・・ 1／4個（40g）
・片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1

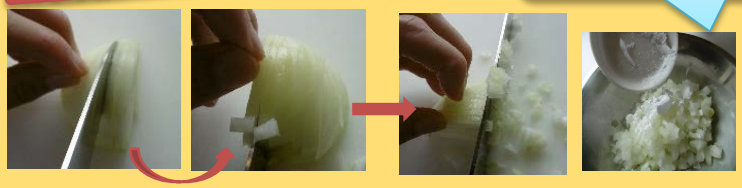
・しょうゆ、酢、辛子

A
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2
オイスターソース・・・・・・・・小さじ1／2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／2
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1／6

○作り方

①たまねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。

みじん切りのポイント！



生のたまねぎに片栗粉をまぶすと仕上がりが水っぽくなりません

4等分に切ったたまねぎは繊維に沿って右端から切れ目を入れたら、90度倒してまた右端から切れ目を入れ、その後繊維に直角に切っていくときれいなみじん切りができます。

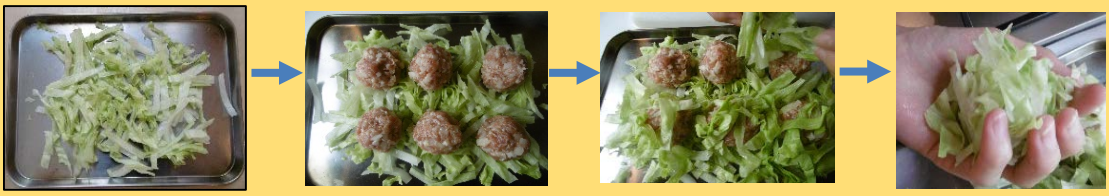
②ボウルに豚ひき肉を入れて混ぜ、粘りが出たらAを加えてよく混ぜ合わせる。①を加えてさらに混ぜる。

たまねぎもたっぷり！

③ ②の肉種を6等分にして丸める。

④レタスは5㎜幅、4cm長さに切る。

⑤バットに④の半量を広げて③を並べ、上から残りの④をのせ、1個ずつ手で握ってまとめる。



⑥フライパンに⑤を並べ入れ、上にも余ったレタスを乗せる。水1/4カップ強を回し入れて蓋をし、中火にかける。煮立ったらそのまま6分ほど蒸す。

皮の代わりにレタスを貼りつけているので、下にクッキングシートなどを敷かなくても大丈夫です。

⑦皿に⑥のシューマイを盛りつけ、好みでしょうゆ、酢、辛子などを添える。

できあがり！

肉種に味が付いているので何も付けなくても美味しいですが、辛子＆黒酢もお勧め！

【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Pro.
ル・コルドン・ブルーグランディプロム取得
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。

■取材協力：**JA利根沼田**

■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

※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

【野菜の需給・価格動向レポート】

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html