

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74号 平成29年12月

今月の特集は**ほうれんそう**です。

○平成29年10月31日(火)、茨城県鉾田市の田口 真作さん(35歳)のほうれんそう園場でお話を伺いました。



茨城県の東南部に位置し、東側は太平洋、西側の一部は北浦に接している海と湖に囲まれた自然豊かな鉾田市で、ほうれんそうを栽培している田口さんは、大学卒業後、県の普及センターに5年間勤務した後、8年前に家業の農家を継ぎました。

就農当時はメロンのほか、みずな、こまつななどを計2ヘクタール栽培していましたが、現在はほうれんそうのみで、栽培面積を5ヘクタールに拡大させています。

また、8年前は3名だった従業員も現在は12名に増え、出荷量や売上げも年々増加しており、田口さんが就農当初理想としていた「**サラリーマン時代より稼げる農業経営**」を着実に実現させています。



「需要が高く、比較的価格も安定していて所得率が高いほうれんそう1本で行こう」と決めた田口さんは、一年中ほうれんそうだけを作るためにはそれに適した土が必要と考え、自宅で土壌研究を始めました。自分で土壌診断をして、暑さに弱いほうれんそうが真夏にも収穫でき、また連作障害も出ない、ほうれんそう専用の土を作りました。



田口さんが自宅に揃える土壌分析キットです。ほうれんそうに適した土ができあがり、周年栽培が可能になりました。

ほうれんそうは、夏場は2日に1度のペースで灌水が必要です。120棟のハウスを所有する田口さんは、スマートフォンを使った**遠隔操作で灌水**を行っています。通常ハウス1棟につき15分～20分かかる灌水作業を自動化させたことで大幅な省力化となりました。

また、ハウスを上部の窓が開くような設計にし、熱がこもらない工夫をしたことなどにより、夏場の収量も上がりました。



園場内に這わせている灌水用ホースです。スマホによる遠隔操作で簡単に水撒きができます。



ハウス上部の窓を開けて上にこもりがちな熱気を逃がします。

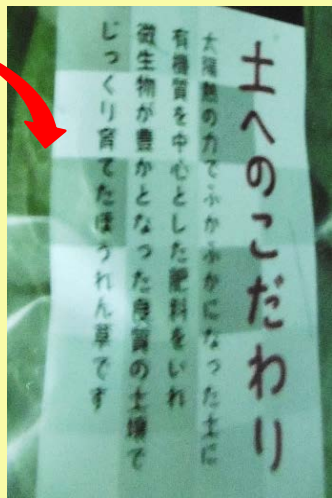
田口さんは、ほうれんそうの差別化販売に向けて、平成24年にJGAPを取得しました。また、安定的な周年供給にも取り組むため、一定期間ストックが持てるよう自宅敷地内に予冷库を建てました。



予冷库内の温度は5度前後。



JGAP
アップアップ



アップ

袋詰め作業場に運ばれるほうれんそうは既にこんなにきれいです。以前は収穫したほうれんそうを作業場へ運んでから調整していましたが、収穫と同時に圃場で調整してみたところ、大幅な作業時間削減になりました。



あとは袋に入れるだけ！



ほうれんそうの周年専作に移行し、作業の効率化、作柄の安定、規模拡大、JGAP取得などによる販売の差別化など、積極的に経営改善に取り組んできた背景には、「稼げる農業経営」という目標の他にも、4人のお子さんとの時間を大切にしたいとの思いからもありました。

作業効率を上げ、従業員の働きやすさにも配慮したことで労働力の確保にも繋がり、田口さんが家族と過ごす時間も増えて私生活も充実しているそうです。

ほうれんそうの

クリーミーなほうれんそうが
より美味しく感じる季節です。
パスタの具にもなります。

クリームチーズ炒め

○材料(1人分)

- ほうれんそう 80g位
- 厚切りベーコン 20g
- クリームチーズ 18g位
- 牛乳 小さじ1
- バター 小さじ1
- にんにく(みじん切り) 少量
- 塩、黒胡椒 少々



○作り方

①ほうれんそうは根元を切り落とし、水に4～5分程つけておきます。よく水気をきり、端から2cm幅に切って塩、黒胡椒をします。厚切りベーコンを5mm幅に切ります。



ほうれんそうのあくをとるため、4～5分程水につけておきます。



端から2cm幅に切ります



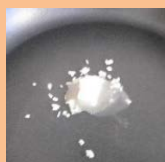
ワンポイント！

炒める前に、直接ほうれんそうに塩をまぶしておく、炒めた時に水っぽくなるのを防ぎます。

②クリームチーズは常温に戻し、牛乳と混ぜ合わせておきます。



③フライパンにバター、にんにく(みじん切り)を入れ、香りがでたらベーコンを入れます。ほうれんそうの茎、葉の順で加え中火で炒め、②を加えよく炒めあわせ、味が足りない場合は、塩、黒胡椒で味をととのえます。



茎から炒めて



次に葉



できあがり！



パンに挟んでもおいしくいただけます



【レシピ担当】

菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。

■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