

野菜シンポジウム

～食べて知る野菜の底力～



主催：野菜需給協議会、独立行政法人農畜産業振興機構

後援：農林水産省、厚生労働省、東京都

協力：全国農業協同組合連合会、京都府農林水産部、コラムジャパン株式会社

〈プログラム〉

12:30～ 開 場

13:00 開会・挨拶

【主催者】 独立行政法人農畜産業振興機構 理事長 佐藤 純二

【来 賓】 農林水産省

13:15～14:25 講 演 1 【演題】 野菜の簡単便利な使い方
～シニア野菜ソムリエの10分で作れる簡単野菜レシピ～

【講 師】 料理研究家、シニア野菜ソムリエ 西村 秋保

14:25～14:45 休 憩

14:45～15:55 講 演 2 【演題】 家族ぐるみで野菜摂取向上を目指して取り組もう

【講 師】 千葉県立保健医療大学講師、博士(医学) 林 芙美

15:55 講 評 等

【主催者】 野菜需給協議会座長、日本食育学会会長 中村 靖彦

16:00 閉 会

野菜の簡単便利な使い方

～シニア野菜ソムリエの10分で作れる簡単野菜レシピ～

平成25年8月30日

西村 秋保（シニア野菜ソムリエ）

〈 目 次 〉

- キャベツのゆかり和え P.5
- なすのごま和え P.6
- ピーマンの塩昆布和え P.7
- 【参考1】えだまめのレンジ蒸し P.8
- 【参考2】はくさいとツナのレンジ蒸し P.9
- 【参考2】はくさいとりんごのサラダ P.9

はくさいとツナのレンジ蒸し



（レシピ説明）
ツナを使えば、だしを入れなくても旨みのある一品がすぐにでき、スチーム効果ではくさいの甘味も引き立ちます。

【材料〈下準備〉 2人分】



- ◆ はくさい・葉（中）3～4枚（200～250g）
〈縦半分に切り、幅1cmの細切り〉
- ◆ ツナ・小1缶（80g）〈油を軽く切っておく〉
- ◆ 砂糖・小さじ1
- ◆ しょうゆ・小さじ2～3

【作り方】



- （1）スチームケースにはくさいを入れ、ツナを加える。
- （2）砂糖としょうゆを入れて蓋をし、600Wで4～5分加熱する。
- （3）混ぜあわせて蓋をし、2～3分蒸らす。

【レシピポイント】



- ◎ はくさいは葉の大きさによってかなり重さが異なるので、スチームケースいっぱいになるくらいが目安です。お好みのはくさいの硬さになるよう加熱時間は調節して下さい。

はくさいとりんごのサラダ



（レシピ説明）
はくさいとりんごを千切りにして混ぜるだけで、ほんのり甘くすっきりとした味のサラダになります。

【材料〈下準備〉 2人分】



- ◆ はくさい・100g 〈縦半分に切り、横に千切り〉
- ◆ りんご・40g 〈皮ごと太めの千切りにし、薄い塩水につけてザルで水を切る〉
- ◆ イタリアンドレッシング・適量

【作り方】



- （1）はくさいとリンゴをボウルに入れて軽く混ぜる。
- （2）食べる直前にイタリアンドレッシングをかける。

【レシピポイント】



- ◎ ドレッシングは食べる直前かけると水っぽくなりません。
- ◎ はくさいとりんごの分量はお好みで調節して下さい。

夏の丹波黒大豆枝豆「京 夏ずきん」がデビュー！

「京 夏ずきん」は、おいしい丹波黒大豆枝豆を盛夏期にも味わっていただけるよう京都府が育成した品種です。

◎ 特徴

- 京のブランド産品「紫ずきん」を親として品種改良を進め、優良系統を選抜した品種です。
- 一般の枝豆に比べ粒が極めて大きく、食べた時のモチモチとした食感と濃い甘みが最大の特徴の黒大豆枝豆です。
- 平成24年3月に「京のブランド産品」に認定。優れた京都の農林水産物の中でも、特に品質を厳選されたものだけに「京のブランド産品」マーク（京マーク）が貼られています。



◎ 生産・販売

- 主な栽培地域 南丹、中丹、丹後管内（7市1町）
- 販売期間 8月上旬～8月下旬
- 出荷先 平成25年8月5日（月）より京都、大阪、東京の卸売市場などに出荷

〈今年の栽培状況等〉

京丹後市、福知山市、綾部市、舞鶴市、亀岡市、南丹市、京丹波町、京田辺市ほか、府内全体で11ヘクタール栽培（昨年10ヘクタール）されており、生産者の適切な栽培管理により、順調に生育しています。

「紫ずきん」（出荷期間：9月上旬～10月下旬）と合わせて、8月から10月まで、消費者の皆様には黒大豆枝豆を食べていただけるよう、生産の拡大を図っています。



【問い合わせ先】

京都府農林水産部研究普及ブランド課
電話 075-414-4941

野菜需給協議会について

野菜需給協議会は、野菜に関係する生産者団体や流通団体、消費者団体等の35会員で構成され、年3回の会議等を通じて、

- ① 野菜の需給や価格の動向についての情報の共有と発信
 - ② 価格低落時の野菜の消費拡大策の協議
 - ③ 価格高騰時の野菜の供給確保・消費対策の協議
- 等を行っています。

特に、年3回の会議においては、主要野菜の需給と価格の見通しを公表しています。また、価格が著しく低落したり、高騰した時には、臨時に幹事会を開催し、対応しています。

現在、消費拡大活動に積極的に取り組んでおり、野菜産地の「物語・魅力・不思議」を発掘し、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともに紹介する野菜の旬ナビゲーション「ベジシャス」を発行するなど、情報提供を行っています。

★「ベジシャス」は、野菜需給協議会のHPで御覧になれます。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html

独立行政法人農畜産業振興機構について

独立行政法人農畜産業振興機構は、国産農畜産物の安定的な供給を図るため、農畜産物の生産者の経営安定対策、農畜産物（牛肉、豚肉、乳製品、野菜、砂糖、でん粉等）の需給調整・価格安定対策、鳥インフルエンザや東日本大震災等に対応した緊急対策及び情報収集・提供を実施しています。

野菜については、

- ① 野菜の価格が一定の水準を下回った場合に、生産者に補給金を交付する事業
 - ② 野菜の生産量や消費量、価格等の統計情報や、野菜の生産や価格の見通し等の提供
 - ③ 野菜の歴史、品種、保存方法等、日常生活に役立つ様々な情報の提供
- 等を行っています。

★農畜産業振興機構HPは、こちらを御覧ください。

<http://www.alic.go.jp/>

★統計情報等は、野菜情報総合把握システム「ベジ探」で提供しています。

<http://vegetan.alic.go.jp/>

★日常生活に役立つ情報は、「野菜ブック～食育のために～」等で提供しています。

<http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/yasaibooktop.htm>

alic 独立行政法人 農畜産業振興機構
Agriculture & Livestock Industries Corporation
(エーリック、農畜産機構)



