

# い印かわら版

2015.3月号  
(vol.21)

今が旬！

## 産地紹介

### 春の便りを届ける 山菜に魅せられて

毎年この季節になると、待ちわびる商材があります。和食の世界でも、少し早い春を感じられる季節です。今の季節のあしらいは、木の芽(葉山椒)や、浜防風、桃の花などなど。それらは器の中の装いをぐんと春に近づけてくれるものです。



そして忘れてはならないのが、山菜たち。今回紹介するのは「ワラビ」、他にもコゴミやウドの芽、たらの芽、ふきのとう、うるい、野甘草・・・私たち日本で暮らす人々にとって、昔から野山に自生し、親しまれてきた春を告げる数々の植物。今では、栽培したものが、少し早い時期に出回るようになって、季節の器を飾るようになりました。つくば山菜連合会(本図孝組合長)の皆さんは石岡市(旧八郷)を中心に小美玉市、鉾田市の16件で構成されています。茨城においては、その生産量、品目ともに他に例を見ない、山菜のエキスパート集団！品目は、生産者により、ワラビ、コゴミ、フキノトウ、ウルイなどを出荷されています。山菜の栽培が始まったのは40年以上という歴史のある産地なのです。

さて、山菜と野菜の違いは何でしょうか。野菜は世界中で、コロンブスの新大陸発見で種の移動があったり、人



の都合で人為的に品種を変え、栽培するために野菜となっていたもの、言いかえれば人の力を借りないと育てないもの。山菜は、野山に自生し、その自然のままに育っていて、人の手が加えられていないもの。(もちろん近年は栽培が増えているのでそれに限りません)

では、山菜の栽培はどのようにするのでしょうか？お話を伺った小林さんのお宅には、ビニールハウスがびっしりと。その昔先代がはじめられた頃は、筑波山からワラビの根を採取してきて栽培を始められ、いかに自然界の環境に近づけ、生育させられるかがとても難しく、長年に渡って試行錯誤を続けてこられたのだそうです。山野にワラビが出てくるのはもう少しあと。一足早く春を感じさせるように、菰やビニールで保温をし、日当たりも木々でさえぎられているように暗くして、その品質も自然のものに近くなるよう工夫をされています。

ワラビは新鮮なうちにアク抜きをする必要がありますが、簡単に処理ができるよう量販店向けには重曹を添付するなど、自然の恵みを親しんでもらえる工夫をしています。ぜひ旬の味覚を活用ください。

フキノトウ	正月～2月末(終了)
ワラビ	1月下旬～5月上旬
コゴミ	2月下旬～5月上旬
ウルイ	2月下旬～3月末

## 市況情報

ようやく春らしくぽかぽかして来る時期となりました。3月はひなまつり、ホワイトデー、彼岸、卒業式など季節行事が続きます。商品としては山菜、タケノコなど春を代表する季節感を出せる商品の出回りと、山うど、軟白うど、葉玉葱、ふき、菜花などを品揃えし、メインのトマト、きゅうり、サラダ関係の大アピール時期。新物の玉葱、じゃがいもで春を強調できます。果物はやはりこの時期味が良くなるイチゴをメインに輸入果実が動く時期。バナナ、グレープ中心の品揃えを。茨城の商材としては筑西市を中心としたきゅうり、トマトのピークです。後半から県西中心のレタスが出荷になり、石岡市中心の山菜がピークになります。春の香りを食卓にどうぞ。(常務 高橋)



# 組合紹介 その③

当市場への出荷を積極的に取り組んでおられる組合の皆様をご紹介します。

## 司出荷組合

組合長甘藷、大根等を出荷して頂いている組合です。

3月現在も貯蔵物の甘藷の出荷が続いていますが、大根の出荷の方も楽しみです。

今年も昨年同様、たくさんの出荷をして頂けるよう御願いました。

## 新毎日園芸出荷組合

北浦地区を中心に薩摩芋、みつば等を出荷して頂いています。

今年も多くの品目の出荷をお待ちしております。

## 栄仲事業共同組合

茨城町の生産者を中心とし、葉物を年間通じて出荷頂いております。

ハウス面積も広く、農業研修生も多い、大変勢いのある組合です。

今年もほうれん草、小松菜等を中心に出荷して頂きます。

## ○子出荷組合

鉾田市、旧旭村地区の子生、上釜、玉田、常磐、冷水の生産者で組織された組合です。

人参、馬鈴薯、甘藷等、土物を中心に栽培していますが、ほうれん草、トマト等も含め年間を通じて出荷して頂いています。

## ○沢出荷組合

ほうれん草、牛蒡、長芋、馬鈴薯、甘藷等を栽培している組合です。特に、ほうれん草は周年出荷して頂いています。後継者も多く、これからの勢いも期待できる組合です、

## マルイ出荷組合

馬鈴薯、牛蒡、長芋等を中心に今年も売り上げアップを目指し、作付けしています。

昨年以上の出荷を期待しております。

## ○鉾出荷組合

主な出荷品目：ナス（あのみりり）

昨年よりスタートした組合です。当市場ブランドナス、あのみりりを栽培しています。

詳しくは市場担当者まで！  
お気軽にご連絡ください！！

青果1部門 高田 080-3157-8656／鬼澤 080-3157-8658

青果2部門 渡辺 080-3157-8657

青果3部門 大関 080-3157-8661／大枝 080-3157-8664

あづま総合青果 藤村 080-3311-1985



## 2月20日 地元の食材を使った本格イタリアンがオープン！

石岡市内中心部に新しく出来た本格ナポリピッツァが食べられるカフェ。地元の食材にこだわり、ピザをはじめ、パスタからドルチェ(イタリアンスイーツ)まで、季節の味を堪能することができます。ゆったりとした雰囲気の中で、ランチをお楽しみください。また、ケーキの販売もありますので、お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。



## Spuntino ITALIANO スプンティーノ イタリアーノ

茨城県石岡市石岡2643-5

電話：0299-56-7214

営業時間：11:30~14:30L.O. / ケーキの販売~19:00まで  
(ランチのみの営業/水曜定休)

## 情報ライブ **ヌカタ屋**

### 毎度おなじみ？額田が語る豆知識語録

#### 「レタス」

シミ、シワの予防効果と冷え症改善効果の有る「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンCやE、カロテン等の抗酸化作用を持つ各種ビタミン類を含み、体内の水分量を調整してむくみの解消や、余分な熱を取り除く効果の有るカリウムを含みます。



#### レタスと一緒に食べると良い食材

- ・胡瓜、にがうり、西瓜 [期待できる効果：利尿作用、腎機能改善]
- ・鯖、イワシ、イカ、蓮根 [期待できる効果：コレステロール低下、高血圧予防]
- ・牛乳、シソ、カキ [期待できる効果：精神安定、不眠症改善]
- ・牛肉、大豆、南瓜 [期待できる効果：老化防止、精力増強]

## 市場の取り組み

この平成27年3月24日を皮切りに、「い印」ではやる気にあふれる若手経営者の皆様に「い印セミナー」の開催を致します。これまでの品目講習会とは違い農業を経営していく為のノウハウ等を取り入れ、より発展していくための経営塾への第一歩として、そして皆様方と共にい印職員も目を見開いて行きたいと考えております。どうぞご参加ください。(青果2部門 額田 080-3157-8659)

# ～陣屋門だより～

居酒屋 旬菜ichiba陣屋門 TEL:0299-56-4088

今が旬の「レンコン」を使って

## 『揚げだしレンコン』

### 【材料】

- ・レンコン 小さめ一節
  - ・醤油
  - ・みりん
  - ・だし
  - ・片栗粉
  - ・ししとう 2本
- 適量

### 【作り方】

1. レンコンを4分の1にカットして、適量のだし、醤油、みりんできずくませる。
2. 煮たレンコンを、さらに3等分にカットして、片栗粉をまぶして170℃で揚げろ。
3. 1の煮汁を使ってだし汁をつくる。
4. 揚げたレンコンに3をかけて、素揚げにしたししとうを乗せて出来上がり。



## 生産者の皆さまへ

### ※重要なお知らせ

出荷日から2年を過ぎてしまうと、品代金のお支払が出来なくなってしまいます。  
お手元の伝票に未清算の物があれば、お早目に窓口までお越しくださいませようお願い致します。

### ※講習会など

#### い印セミナー「食品表示法および食品表示基準について」

～生産者、食品流通・販売関係者の皆様、ふるってご参加ください～

日時:3月24日(火)14:00～16:00頃

場所:市場大会議室 <<参加費:無料>>

講師:茨城県保健福祉部生活衛生課 食の安全対策室 寺田様 [問]:TEL 23-6125/担当 大関]

この春、機能性表示の範囲が一般食品まで広がり、規制緩和の動きがあります。  
正しい知識をもって、農産物においても信頼おけるデータを活用していきましょう！

## 物流事業部からのお知らせ

『石岡の市場まで持っていくのはちょっと大変』

『重いからトラックの積み下ろしが大変』 『忙しくて石岡まで行っていられない』  
そんな悩みを解決します！

ジャガイモ・人参・大根などの重量野菜から、ホウレンソウや水菜など葉物野菜も  
予冷の効いたトラックで集荷にまいります。お気軽にご相談ください。

(流通管理部 佐藤 080-3623-8231)



発行元:株式会社い印

茨城県石岡市石岡3202番地  
TEL:0299-23-6125(代表)

石岡中央青果株式会社 TEL:0299-23-6121

株式会社アイエフシー TEL:0299-24-1601

あづま総合青果株式会社

株式会社ドリームデリバリー