

い印かわら版

2017.2月号
(vol.44)

今が旬!

産地紹介

山菜の季節がやってきました ～山印・つくば山菜連合会～

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(鶴井嘉一組合長)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。県内においては、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生産者グループです。さて、山菜と野菜の違いは何でしょうか。野菜は世界で、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



なっていったもの、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? 鶴井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。

山印では組合員を募集しています!一緒に山菜を出荷しませんか?

フキノトウ	正月～2月末
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

寒さも一番厳しくなる2月ですが春を迎える月としてお店も季節の先取りをし、春商品を展開する月です。

冬のイメージを脱却する為、菜の花、うど、ふきや新じゃが、葉玉ねぎ等が品揃えにも加わってきます。

そしてバレンタインを迎える為、果物も苺の各種品揃えを中心に雑柑類も充実させたいですね。(藤村)



いつもありがとう♡

石岡中央青果 今月のオススメ食材

2月：今が旬の商材紹介

水菜／茨城県産

水菜はアブラナ科の野菜で関西を中心に栽培されてきました。栽培の際、肥料を使わず水と土だけで栽培したことから水菜と名前がついたそうです。水菜冬が旬の野菜です。ビタミンCを含み、また辛味成分アリルイソチオシアネートは血栓防止、抗菌作用、抗がん作用など多くの効能を持っています。食物繊維も多く、ビタミンC、E、βカロテンも含み、抗酸化作用もあり多くの効能があります。是非健康のため水菜を食べてみてください。(大枝)



ニラ／茨城県産

ニラは江戸時代に薬草として栽培されていて、戦後になり野菜として食べるようになったそうです。ニラは、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。また、ビタミンC、Eにはがんの原因のひとつといわれている活性酸素の除去作用や、セレンには活性酸素の働きを助ける過酸化脂質を抑制する働きがあります。(大枝)

3月の新商材～旬の走り～

ほうれんそう／茨城県産

年々夏場の高温障害の影響が強くなってきております。今年度の作付けは前もっての対策をお願い致します。生産者の皆様には健康管理を十分していただき、出荷をしていただきます様よろしく申し上げます。(鬼澤)



ミョウガ／茨城県産

ミョウガは本州から沖縄まで自生する多年草で、ショウガの仲間です。生姜などと共にも茎も香味野菜として日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べれない野菜のひとつです。(鬼澤)

紅小玉スイカ／茨城県産

文字通り小さなスイカで直径が平均20cm、重さ1.5kg～2kgぐらいです。皮が薄いので可食部はたっぷりあります。甘みも強く、大玉スイカにひけはとりませんよ！！スイカは南アフリカ原産、日本への導入は平安時代に中国からとの説だそうです。日本から見て西の方から伝わったので「西瓜」すいかとなったとの由来とのこと！品種改良を繰り返し小玉スイカが誕生したそうです

- ①疲労回復
- ②むくみが取れる
- ③熱を冷ます

との効果があるそうです。

今年も2月下旬くらいには筑西市の生産者様が丹精込めて育てた甘くて美味しい小玉スイカが出て来ますので皆様もぜひ食して見て下さい～！！お願いします。(長谷川)



【高田チーム】高田 080-3157-8656

【鬼澤チーム】鬼澤 080-3157-8658／中村 090-6489-9713

【長谷川チーム】長谷川080-3157-8660／樫村 080-3157-8654

【大枝チーム】大枝 080-3157-8664／酒井 080-9688-3366

チーム編成が変わりました

詳しくは市場担当者まで！
お気軽にご連絡ください！！

2016年12月8日 オープン 激辛ラーメン専門店「レッチリ」

＜メニュー＞

南極タンメン 800円

水(おかわり)50円

マーボー豆腐、とろろ、ゆでたまご、なまたまご 各100円

ご飯 200円

マーボーご飯／とろろご飯 300円

麺大盛り 100円

※辛味が苦手なお客様のご来店はお控えください



激辛ラーメン専門店 レッチリ

茨城県土浦市川口1-1-27

TEL:無し

営業時間:

11:30～14:00／17:00～20:00(スープ切れまで)

定休日:月曜日

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
この季節の主役「白菜」

糖質が少なく、カロリーが低いので
ダイエット向けの食材。

ビタミンC、カルシウム、カリウム、マグネシウムやイソチオシアネート(消化を良くする辛味成分)等が含まれ、美肌効果、風邪予防、便秘の改善、利尿作用と動脈硬化やガンの予防等に効果有り。



市場の取り組み

“い印”石岡中央青果は今年創業50周年を迎えます。

ひとえに皆様のご協力の賜物でございます。これからもまた100周年を目指して「茨城県の中心に位置する石岡中央青果の名に恥じぬよう精進してまいります」。宜しくお願い致します。

陣屋門だより

旬菜ichiba陣屋門では、株式会社アイ・エフ・シーのレストラン部門として

今が旬の野菜・果物の良さを最大限に活かせるメニューを日々考えてお客様にご提供しております。

暦の上では春となりましたが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。

今月は寒い冬に旬を迎える『水菜』を使ったメニューをご紹介します。

水菜は通年栽培されていますが、12～3月にかけて露地栽培のものが出回り、特に美味しいといわれているのが霜の降りる2月頃のものといわれています。

今回の『水菜そば ～パルメザンチーズ～』は水菜のシャキシャキ感を活かせるようにあえてパスタ麺ではなく、蕎麦を使用しました。

そこにパルメザンチーズとサラミといった『洋』の要素をプラスして、『和』と『洋』を融合したメニューを考えました。

おそらく当店でしかやっていないメニューだと思いますので、お勧めです☆

旬菜ichiba陣屋門

～旬の野菜・果物を使ったメニューと地酒をご用意しています～

茨城県石岡市石岡3202 (石岡中央青果市場敷地内)

TEL: 0299-56-4088

定休日: 日曜日 (12月30日まで営業)

OPEN 17:00 CLOSE 24:00

宴会大歓迎で小上がり席24名様まで可能です。



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すようお願い致します。

※物流事業部からのお知らせ

『石岡の市場まで持って行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)



◆講習会のお知らせ◆

今月はありません

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