

い印かわら版

2017.4月号
(vol.46)

今が旬！

産地紹介

メロンといたら茨城！ この季節がやってきました

皆さん、メロンの品種はどれくらい有るかご存じでしょうか？マクワウリなどウリの近縁種から始まって、キンショー、プリンス、パパイヤなど網目の無いメロンが小美玉市(美野里地区)や銚田市(旭地区)、茨城町などで栽培されるようになって、その後網目がある品種も登場し、茨城県内でのメロン栽培の歴史はなんと50年以上、今県内で栽培されているだけで20品種以上です！そんな茨城県はメロンの生産量が全国一！！このような産地を古くから支えてこられた生産者をご紹介したいと思います。今回お伺いしたのは、小美玉市・旧美野里地区の北野さんご夫妻です。北野さんには早い時期のメロンの出荷をしていただい



ております。メロンの栽培歴は29年、この地区ではまだまだ・・・(この道50年以上の先輩には敵いません)と謙遜されておられました。収穫間近のハウスの中を見せていただきましたが、もう網目がしっかりと出ていて、玉も大きく、今年の出来は良さそうとのこと。お話を伺っていると、なんと75歳とのこと！年々耕作面積を減らしておられるそうですが、まだまだお元気で、美味しいメロンを届けていただけますよう、応援しております。北野さんは、赤肉のレノンハートと青肉のオトメメロンと2種類出荷くださる予定です。最初の収穫は4月7～8日頃の見込みとなります。追熟は常温で7～10日程おいてからお使いください。詳しくは、市場担当者、IFCまでお尋ねください。



市況情報

4月は新物や春野菜と言うネーミングで商品をアピールしていく時期です。新物の代表として玉葱、ジャガイモ、人参の提案が良いと思います。春物の代表としては茨城産のレタス、キャベツ、大根、白菜とアピールしていく以外に、胡瓜、トマト等のサラダ野菜や、山菜(ワラビ、こごみ、たらの芽等)、豆類(絹さや、スナックエンドウ、インゲン等)、その他にも山うど、フキが出回る時期です。春らしさを強調していきましょう。(藤村)



石岡中央青果 今月のオススメ食材

4月：今が旬の商材紹介

カブ／茨城県産

カブはアブラナの種類でチンゲン菜や白菜キャベツなどの仲間にあたり、日本で古くから親まれてきた野菜です。主な有効成分として、根の部分はアミラーゼを含んでおり整腸効果あり、葉の部分にはβ-カロテンが多く抗発ガン作用や免疫活作用があります。カブは根の部分より葉の部分の方が多く栄養を含んでおります。(大枝)

チンゲン菜／茨城県産

チンゲン菜は中国から伝わった野菜で白菜などと同じ仲間です。不結球タイプになります。

チンゲン菜の旬の時期は露地物が多く作られる春と秋と言えます。

主な有効成分としてβ-カロテン、カリウム、カルシウムが多く含まれており長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。(大枝)

春トマト／茨城県産

栄養価が高い野菜として知られているトマト。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われる程。

今の時期のトマトは「春トマト」といわれ、しゃきとした食感とフレッシュ感溢れる瑞々しさがとても美味しいです！是非トマトを食べて健康な体を作りましょう！！(酒井)



5月の新商材～旬の走り～

ナス／茨城県産

当市場では、茨城県内産の長卵型ナス「あのみのリナス」と卵型ナス「武部ナス」を中心に取り扱いしています。調理の仕方は、煮て・焼いて・漬けて・・・和洋中なんでも御座れ！オールラウンドの食材ですね。

ナスの旬は7～9月ですが、ハウス栽培物をひと足お先に美味しく頂きましょう。

私のお奨めメニューは「焼きナスの鰹節和え」トロツととろける食感はまさに絶品です。

お酒のお供にナンバーワン！（高田）

ソラマメ／茨城県産

そら豆は旬が短いと同時に鮮度が落ちるのも早いので、大量に手に入ったらすぐに下茹でして、その状態で冷凍保存するのが良いでしょう。まずは茹でたてを食してビールで流し込む・・・ウ～ン最高！

そら豆に多く含まれているビタミンB1は、糖質やアルコール、乳酸を分解してエネルギーに変えるのを助けてくれます。体にもとても美味しい優れたものですよ！ご家族みなでお試ください！（高田）

ダイコン／茨城県産

原産地は地中海近辺や中東で紀元前古代エジプトで栽培記録があるほど古くからある大根。

品種は青首大根で、水分が多く柔らかくしかも煮崩れしにくく、おろしても辛味が少なく他と比べて際だった甘味が特長です。

今が美味しい春大根をぜひご賞味下さい。(鬼澤)



【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

【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！！



- 虎徹そば(醤油・塩) 780円
(名古屋コーチン、黒さつま鶏、はかた地鶏)
- 豊深煮干しそば(醤油・塩) 780円
(伊吹いりこ、九十九里産背黒鰯、白口鰯等の煮干し)
- 地鶏中華そば(醤油・塩) 800円
(地鶏スープに煮干しと国産シジミ)
- ※上記メニューは、細麺ストレートと手もみ平打ち麺から選択
- 黒どろまぜそば(大盛無料、追い飯付き) 800円
- お子様らあめん(醤油・塩) 350円

奥久慈しゃもと黒さつま鶏の旨みを引き出したスープ。
虎徹そば、あさり出汁地鶏、豊深煮干しそばは細麺ストレートか手揉み手打ち麺から選択可。

虎徹

茨城県行方市玉造甲661-6
TEL: 0299-35-6238
営業時間: 11:00~14:30 / 17:00~21:30(売切次第終了)
定休日: なし

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
厳しい冬が去り体ゆるむ春って
ちょっと気だるい。なんて時のお勧め！

●カリカリニンニク

薄くスライスしたニンニクをゴマ油で揚げ、密閉容器で保存。
そのゴマ油も、サラダや他の料理に使って元気モリモリ。

●クコ酒

クコの実100gに砂糖50~100g、ホワイトリカー1ℓに漬けて冷暗所で
2~3ヶ月で出来ます。疲れた時盃1杯をお湯か水で割って飲んで下さい。

◎風呂上がり、足の指1本1本づつをタオルで刺激しながら拭くと免疫力が上がりますヨ！



市場の取り組み

い印石岡中央青果市場はこれまでのご助力による地盤固めに感謝し、これからのご協力による伸長、拡大を目指し、50周年記念行事として、5月初旬に一大イベントを開催致します。

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。

4月に入り、すっかり春らしい暖かい季節となりましたね！

陣屋門では、春ということで『ホタルイカのアラビアータ』と『新じゃがのジャーマンポテト』をおすすめしています！ホタルイカのアラビアータは、ほど良い辛さとホタルイカの濃厚な味わいが楽しめます♪

今が旬パスタです！新じゃがのジャーマンポテトは去年も人気のメニューでした！

こんがりホクホクで美味しいです(●´ω`●) 生ビールと相性抜群でグイグイいっちゃいます！

ご来店の際はぜひ！

4月もご来店お待ちしております。歓迎会の宴会も喜んで承っております。

お気軽に0299-56-4088までお問合せください。

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

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。



『ホタルイカのアラビアータ
と新じゃがのジャーマンポテト』

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