

い印かわら版

2017.10月号
(vol.52)

今が旬！

産地紹介

鮮度重視の「根付き小松菜」



小美玉市玉里地区で、小松菜を生産しておられる矢口さんをご紹介します。もともと同地区では、養蚕が盛んでしたが、近年の輸入の影響による養蚕業の衰退から、地域一丸となって、新しい作物への転換が進められ、矢口さんも1994年から小松菜に取り組んでこられました。小松菜は、関東ではとても身近な野菜であり、そして年に5～6回収穫ができる、また出荷調整作業には、かつて養蚕で使っていた施設が使えることなどから栽培がはじめられたそうです。

当時は、小松菜といえば根付きが主流。根があることで、収穫してから土を洗い流す作業を経て袋詰めをするため、とても手間がかかります。そのため、作業効率を上げて



生産量を確保するために、根を切って袋詰めする方法が徐々に通常規格となっていきました。しかし、矢口さんが、昔ながらの根付きにこだわっておられるには理由があるそうです。それは「鮮度」「日持ち」が良いこととおっしゃいます。根がある分、通常の袋よりも長い特注の袋に入れて出荷をされており、根も余さずキンピラや天ぷらなどにして食べることもできますし、ファンのお客様もいらっしゃるそうです。

現在は、スーパーの棚の規格に合わせて、小松菜やほうれん草は25cm前後の長さにそろえて収穫・出荷されています。根付きで長さがある分、平台に並べられる機会が多いかもしれません。ぜひ手間を惜しまずこだわった“昔ながらの小松菜”を楽しんでみてはいかがでしょうか？

江戸野菜の小松菜はもともと大きく育てる「漬け菜」の一種で、アクが強く、細くて折れやすいので、栽培しにくかったようです。今では品種改良されたものが一般的となっており、アクも少なく万能野菜として定着した人気の野菜です。これから寒さが来るとより一層味が良くなります。シンプルにお浸しや胡麻和えなどいかがでしょうか？



市況情報

地場野菜の秋作の出荷が多くなり、大根、レタス、白菜等の野菜がピークを迎える時期です。

又、ほうれん草、小松菜、水菜、チンゲン菜、にら、春菊と葉物も勢揃いします。

その他にも土物、菌茸類も充実しスーパーの売り場も茨城野菜で埋まるくらいに豊富です。

果実は梨、ブドウが終盤を迎え中心はりんご早生みかんとなるでしょう。(荒川)

石岡中央青果 今月のオススメ食材



10月：今が旬の商材紹介

柿／茨城県産

ビタミンCが豊富な最強の秋の味覚「柿」です。「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉があるほど柿の栄養価は高いです。1日のビタミンCの必要量な100mg、柿1個で1日のビタミンCが満たされてしまいます。美肌、むくみ、二日酔いに良いとされてます。今年も美味しい柿を食べて美容、健康に役立てて下さい。女性の方は美肌になりますよ～！（渡辺）

カブ／茨城県産

カブの根にはアミラーゼを含んでおり、これはデンプンの消化酵素として働き胃もたれや胸やけを解消する働きを持っています。カブの葉にはβ-カロテンを非常に多く含んでおり抗ガン作用や免疫賦活作用で知られている。カブは寒い時期の方が甘味もまして美味しいようです。これから寒くなり旬を迎えるカブをよろしく願います。（大枝）



大根／茨城県産

生でも煮ても漬けてもよし、根も葉も栄養たっぷりの大根。10月になり茨城産地物の大根が出始めます。大根の根の部分ではんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼを多く含み胸焼け、胃もたれそして2日酔いにも効果があります。葉の部分にはビタミンCが多く含まれていて何とグレープフルーツの1.5倍。栄養価も高く色々な料理に利用できる大根をぜひご賞味下さい。（鬼澤）

11月の新商材～旬の走り～

白菜／茨城県産

11月より茨城産白菜の出荷が始まります。4玉DBが中心で2合束での出荷もあります。白菜は水分が多くて歯ざわりも良くクセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになります。ほとんど水分で100g中に13～14キロカロリーしかなくダイエットにもおすすめです。だんだんと寒くなってくるこの季節に鍋料理、煮物料理で是非ご賞味下さい。（荒川）



椎茸／茨城県産

歴史は古く江戸時代頃から栽培されています。昔の椎茸は切り倒した木にナタで切り込みを入れ椎茸の菌が自然に飛んでくるのを待つという方法です。今は菌床栽培が主流で消費量の9割以上を占めています。椎茸には動脈硬化、高血圧予防になるエリタデニン、骨を丈夫にするエルゴステロールその他に便秘予防、ダイエット効果、免疫力を活性化するなど栄養がすごいんです。今年も肉厚な菌床椎茸が小美玉、谷田部の生産者様よりまた、原木椎茸も八郷の生産者様より入荷がありますので皆様も秋の味覚美味しい椎茸を食べて冬を乗り越えていきましょう。（長谷川）

人参／茨城県産

当市場の人参は行方、小美玉、鉾田地区が中心となり、11月から3月にかけての出荷となります。8月の播種は猛暑、豪雨等、天候の影響で発芽に悪影響が出てしまった地域もありましたが、その後の経過は順調です。あまり人参に対して旬を意識することは無いかもしれませんが、秋冬人参は食味が優れています。（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／友部 090-9133-3367

【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

【荒川チーム】荒川 080-3311-1985

詳しくは市場担当者まで！
お気軽にご連絡ください！！

アイエフシーより《今月のお店紹介》

IFCでは掲載希望のお店も随時募集中です！お気軽に担当まで！！(菊池 080-3157-8673)

9/8にオープンしたばかりのケーキ屋さんです。
‘ふしぎの国のアリス’の世界に迷い込んだような、可愛いお店です。

おススメは‘白ウサギの時計’
シンプルだけどロどけの良いなめらかなチョコムースを使用しております。

ぜひご賞味ください。
ご予算に応じて、オリジナルケーキもお作りいたします。



パティスリー アリス

茨城県小美玉市中延142-1

電話：0299-57-2822

定休日：火曜、第2月曜日

営業時間：10:00～19:00

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

クーツ！めっきり涼しくなり「サツマイモ」の季節がやってきましたヨー



美味しいだけじゃない！改めて、サツマイモの良さが再認識されています。

●セルロース、ペクチン等の**食物繊維**は、

便秘の解消はもちろん、血液中のコレステロールを低下させ、
血糖値をコントロールし、大腸がん、高血圧、糖尿病等の
成人病予防に効果があるんです！

●“若返りのビタミン”と呼ばれ、

糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**や、過酸化脂質が体内にできるのを抑える
ビタミンEも含んでおりますよ。

●リンゴの10倍の**ビタミンC**を含み、免疫を強化し、風邪等を予防するんです！！



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。

10月に入り、外に出れば金木犀の甘く爽やかな香りに包まれる季節になりましたね。

この季節はやはりキノコが美味しいですね。

当店でも、『キノコとベーコンのソテー』期間限定メニューでやってます。

キノコは低カロリーで食物繊維が多いので、ダイエットに向いている
みたいです！ご来店の際はぜひお試しください♪



『キノコとベーコンの
ソテー』

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。

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』そんな悩みにも、ご相談をお受け致します！
お気軽にご相談してください。(流通管理部 佐藤 080-3623-8231)

◆講習会のお知らせ◆

テーマ『蓮根の病害虫対策のついて(線虫対策)』

日時: 10月24日(火) 14:00より 約1時間

場所: 市場会議室にて

講師: 県南農林事務所 経営・普及部門 小田部 裕様

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