

い印かわら版

2022.10月号
(vol.111)

今が旬！

産地紹介

あのみりのりナスの 〇銚出荷組合 美味しいナス料理勢ぞろい



彼岸もすぎ、未だ残暑が厳しいながらも、秋らしいさわやかな季節がやってきました。秋のナスと言えば「嫁に食わずな」というイメージでしょうか、これには諸説ありますが、とにかく美味しいということ、昔の人も言い伝えたかったのではありませんか？

春に紹介をさせていただいた、〇菅出荷組合は、あのみりのり2号という品種、今回取材に伺った〇銚出荷組合はあのみりのり1号を、それぞれに栽培されている組合です。1号はやや長ナス寄り、長さのある形状で、2号は中長ナスの形状に近づき長さが異なっています。もともとナスを栽培していた生産者さんの話しによると、3日に1度は受粉のために、ホルモン剤で処理をしないと受粉できない品種では、その労力が大変になっていたのだそうです。そこで勧められたのが、農研機構が育種したこの「あのみりのり」だったそうです。単位結実と言い、

ホルモン剤などの受粉に頼らずに、花が必ず実になるという優れたもので、生産者の労働力の削減に大いに役立っているそうです。また皮も固くなりにくく、種が入りづらい特徴もあって、食べる側にとっても美味しいということから、当市場で組合づくりを奨励し、現在のような産地形成をしていて、指名買いがあるほど大変人気のあるナスです。



2月後半にハウスに苗を植えてから、霜に当たらないようハウスの中でさらに二重のビニールをかけて保温して育て、4月下旬頃から出荷ができるようになります。7月下旬には「切り戻し」という伸びた枝をさっぱりと落として、再度芽を伸ばす作業をして、8月の1か月間は丁寧に生育の期間、そしてまた9月の半ばくらいから収穫が再開され、霜が降りる頃まで収穫、出荷が続きます。5～6月の最盛期と比べると、今の時期の収穫量はやや劣る秋のナスですが、寒暖差が戻ってくる時期もでもあり、味は良くやわらかで、揚げる、焼く、煮るなど様々な調理法でお楽しみいただけます。組合の皆さんに料理をご用意いただき、試食をさせていただいた「揚げナスの甘辛煮」「からし漬け」「カレー」全ての調理法で魅力が引き出されていました。



特に揚げて醤油と砂糖に絡めただけという甘辛煮は、絶品とろとろの味わい。霜が降りるまであと2か月ほどとなったナスの時期をご堪能いただきたいと思っております！

市況情報

今月は地場野菜の、秋作の出荷が多くなり、大根、レタス、白菜等の出荷量が多くなります。また、ほうれん草、小松菜、水菜等、葉物も出そろってくると思います。そのほか、土もの、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豊富になるでしょう。果実はりんご、早生みかんが中心となるでしょう。(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

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る。葉の部にはβ-カロテンを非常に多く含んでおり抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られている。株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株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な大根。10月になり茨城産地物の大根が出始めます。大根の根の部分はで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)

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の必要量は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。今年も美味しい茨城産柿を食べて美容、健康にやくだてして下さい。また、皆さん二日酔いになるまでお酒を飲んだら柿を食べて下さいね。女性の方は美肌になりますよ～！(長谷川)



11月の新商材～旬の走り～

泥ねぎ／茨城県産

ねぎは日本で古くから親しまれてきた野菜です。免疫力を高めるビタミンCや殺菌作用のあるネギオールといった成分を含み、風邪の予防・改善に効果的です。また、香り成分である硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復、血行促進といった効果や働きがあります。泥ねぎはむきねぎに比べ保存期間も長く、これから鍋などで重要も増えてきますので、きらさないためにも泥ねぎを購入してみてください。(大枝)

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。播種は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。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)

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 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いくこの季節に鍋料理、煮物料理で是非ご賞味下さい。(萩原)

詳しくは市場担当者まで！
お気軽にご連絡ください！！

高田 080-3157-8656／長谷川 080-3157-8660／酒井 080-9688-3366
鬼澤 080-3157-8658／中村 090-6489-9713／友部 090-9133-3367
大枝 080-3157-8664／荒川 080-3311-1985／萩原 090-5581-1647

常陸の国 かぐや姫、この地で、全地産地消のラーメン店を作りたい。

お店のコンセプトは「地元、常陸太田産のネギとみそを使った、かぐや姫独自の味をお客様に提供いたします。

材料の多くを常陸太田産、茨城県産から厳選しました。

ここでしか味わえないラーメンをぜひご賞味ください。



常陸太田ラーメン

茨城産ポークや常陸太田産ネギを使用した、ご当地ラーメンです！

750円(税込)

常陸乃国 かぐや姫

道の駅 ひたちおおた店

常陸の国 かぐや姫

道の駅ひたちおおた店

茨城県常陸太田市下河合町1016番1

TEL: 090-7385-4945

定休日: 年中無休 (施設に準じる)

営業時間: 10:00~17:00

い印旬菜レシピ ~ナスの味噌田楽~

第12回のテーマはあのみりナスです♪

【材料】 作りやすい分量

ナス 2本

油 適量

田楽味噌 (味噌大さじ3、砂糖大さじ1、みりん大さじ3~4)

白ごま 適量

【作り方】

① 田楽味噌の材料を耐熱ボウルに入れて、電子レンジで3分くらい加熱してタレを作る

② ナスは1.5cmくらいの輪切りにして、さっと水にくぐらせ、ペーパータオルで水気をふき取る

③ 油をナス全体に適量回しかけて表面に薄くなじませたら、フライパンで両面を焼いていく

④ 器によそい、タレをかけ、ごまを散らす



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周年記念事業で増築した宴会部屋《龍神》が無事完成致しました。
先月当店オープン当初から10年間ご愛顧ご支援いただいているお客様での【龍神】こけら落としが無事行われました！本当にありがとうございます！今後とも美味しい料理とお酒を楽しんでいただけるようスタッフ一同心をこめておもてなしをさせていただきます。

【龍神】

- ・完全個室部屋
- ・掘りごたつ席
- ・8名から15名様まで収容可能
- ・床暖房完備

ご宴会や歓送迎会、接待はもちろん、気心の知れたご友人たちとの集まりや女子会、ご家族との団らん、記念日のお祝いなど、どんなシチュエーションでもお気軽にご利用いただけます(^_^)

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

営業時間 17:00 ~ CLOSE 24:00

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)

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