

い印かわら版

2024.2月号
(vol.127)

今が旬！

産地紹介

冬のホウレンソウ 銚田市・青葉さん

寒さが厳しい時期がやってきました。春はすぐそこ、と言いたいですが、凍てつくような寒さに耐えて育つ、この季節の野菜は本当に糖度が高いもの多くて、しみじみと味わいたい楽しみの一つでもあります。



長く、じっくりと育つため、栄養も味もとても良いのだそうです。ただし、今年は暖冬傾向で、夜もあまり冷え込まないため、本当はもっと夜がちゃんと寒くなるほうが、軸も太く重たくなるので、例年と比べ1袋に入る株の数が多めになってしまうそうです。

生育時間がかかる冬場は、種まきも計画的にしっかり行わないと、収穫できるものが無い、ということがあると困るので、日々の記録や勘を頼りながら、栽培の管理をするのと、冬場でも湿気が多くなるとべと病などが入りやすくなってしまうため、換気や水やりのタイミングも難しいそうです。

奥さんから伺ったお勧めのレシピはバターソテー！！
アクみが少ないので下茹でせずにバターで炒めて、塩コショウに、醤油を少し。

野菜が苦手な息子さんはソーセージ入りだともりもり食べてくれるそうです！
居酒屋メニューにもよさそうですね🍷



銚田市半原地区でホウレンソウを長年栽培している青葉さんのハウスに伺うと、地面に這うようにピンッとそろったホウレンソウが一面に緑のじゅうたんを広がっていました。寒さに当たると、糖度を上げて、凍らないように身を守っていると聞きますが、夏作と冬作では栄養価も歴然と異なるくらい、生育時間も倍くらい冬のほうが

市況情報

旬のフルーツをカットしてみました♪オードブルやカットフルーツも華やかに！



今年も年明けから、能登半島地震や飛行機の追突事故と、心を傷めることが続きました。被災された皆様におかれましては、皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今年2月は寒さも一番厳しくなる月ですが、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。冬のイメージを払拭するため、菜の花、うど、ふき等が品揃えに加わってきます。

バレンタインもあるので、苺の品揃えを中心に、雑柑類を充実させたいですね。(荒川)

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

水菜と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果を持っています。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果があります。

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～

みょうが／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。生姜などと共に花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、日本でしか食べられない野菜のひとつです。(鬼澤)

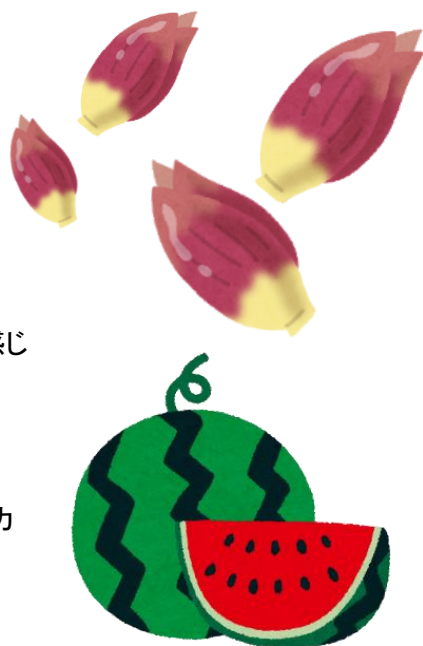
小玉スイカ／茨城県産

スイカは夏に欠かせない野菜(果物)の一つ!! スイカを食べないと夏を感じられないほどです。

スイカは南アフリカ原産、日本から見て西の方角から伝わってきたので「西瓜」=スイカとなったそうです。

体のむくみを解消し、肝臓病などの予防に有効とされています。

今年も筑西市の生産者様が、丹精込めて育てた、甘くておいしい小玉スイカが出てきますので、皆様もぜひ食べてみてください!(長谷川)



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 / 飯村 080-3157-8655 / 友部 090-9133-3367

大枝 080-3157-8664 / 荒川 080-3311-1985 / 萩原 090-5581-1647

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)

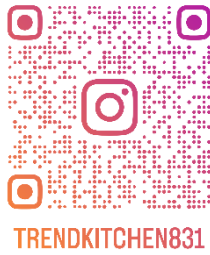
手作り惣菜の店🍅

こんにちは トレンドキッチンです。

当店は昨年の9月20日にOPENしました。
主に惣菜とお弁当を販売しております。

コンセプトは『デパ地下のようなお惣菜店』です。
地場の野菜をふんだんに使用し、お子様にも安心安全な食材を使用しています。

全て当店手作りのお惣菜・お弁当を是非一度ご賞味くださいませ。



TRENDKITCHEN831

トレンドキッチン

茨城県稲敷郡阿見町よしわら1丁目23-1

電話番号 070-1511-8310

営業時間 11:00~18:00

定休日 毎週水曜



ドローンで空中散布しませんか？

ドローンでの農薬散布のメリットをご紹介します！

- ①産業ヘリと比較して軽量・コンパクトなので運びやすく、小回りが利くので、10アールの圃場でも散布可能です
- ②10アールあたり3分程で散布が終了します
- ③いつでも速やかに対応でき、炎天下で動噴しなくてもよく負担軽減になります
- ④高齢化、人件費削減などにも役立ちます



概算金額

10アールあたり2500円～

(面積によっては2000円から可能です)

お気軽にご相談ください！！

株式会社IIHARA

DJI認定ドローンパイロット 飯原洋佑

携帯：090-3272-5407

メール：i.yousuke@iihara.co.jp



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、まだまだコートが手放せない寒い日が続いていますね。

陣屋門では、ただいま毎年人気の「いちごフェア」開催中です！

いちごが美味しい季節です♪ぜひお待ちしております！



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

陣屋門 |

検索

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うです。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