

# い印かわら版

2022.6月号  
(vol.107)

今が旬！

## 産地紹介

今が食べどき！

### 「あのみのに」春のナス

そろそろ半袖も心地よい季節になってきて、梅雨入りも間近に迫った5月下旬、今年も〇菅出荷組合(小美玉市)木植さんのハウスにお邪魔してきました！

「あのみのに」という品種は、農研機構が育種した品種で、単位結実(ホルモン剤やミツバチなどの受粉が要らない)なので、種が入りにくく、形状の良いものがそろいやすいのが特徴で、ふっくらと丸みを帯びた形の「あのみのに2号」(〇菅)と、やや長ナスの形状に近い「あのみのに1号」(〇鉾)と産地、組合を分かれて、それぞれに活動しています。

木植さんは、ナスの栽培を始めた当初から有機の肥料を使い、農薬を極力使わない栽培を行っています。



夏に植えて冬を越し、次の年の初夏まで栽培している作型と、冬の終わりに植えて、今がピークを迎えている春夏作と2作で(枝の切り戻し作業を行い苗木を休ませる真夏の一時を除いて)ほぼ通年出荷くださっています。

この品種はほぼ花の数だけ実が付く優れたものですが、真夏に伸びた枝を切って、脇芽を伸ばし秋ナスを収穫するにあたっては、その剪定やタイミングにより収穫量も変動するため、技術を要する腕の見せ所のようなのです。霜が降りるまで続く春夏作(左の写真)では、今が最も収穫量があり、そして美味しいナスが採れるとのこと、たくさん出回る今の時期にオススメの食べ方は？木植さんは、揚げナスに大根おろしを乗せて、生姜を乗せていただくのが好きだと仰っていましたよ。みずみずしくて皮も柔らかい今はどんな料理にしても絶品ですね！

今月のおすすめレシピは「あのみのに」を使って、木植さんオススメの食べ方をアレンジ！ →→→



## 市況情報

今月6月は梅雨の時期です。

梅雨入り後は、高温多湿になりますので、品質劣化に気を付けていきましょう。

6月の商材ですが、この時期にしか出回らないラッキョウ、青梅、小梅の販売をお願いいたします。

また、枝豆、とうもろこしの出荷もあるのでオススメです。(荒川)



# 石岡中央青果 今月のオススメ食材

## 6月：今が旬の商材紹介

### 高原レタス／長野県産

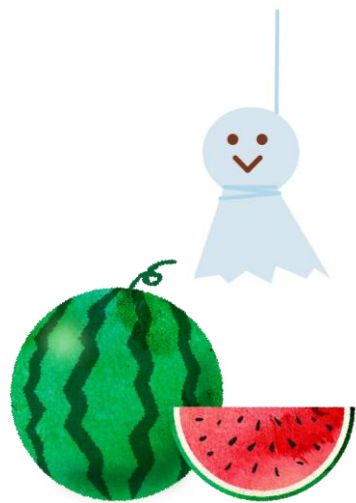
6月～9月末まで高冷地の高原レタスが出荷になります。当社では群馬県産昭和村長野川上を中心産地としてコンテナ出荷にて産地リレーをしています。  
標高800～1500mにて栽培しており夏場のレタスに適した気候で夜中から明け方までに収穫し完全予冷し予冷車にて鮮度に注意しながら販売していきます。(大枝)

### ハス／茨城県産

今年も例年通り6月上旬ごろよりハウス物の蓮根が始まります。  
新物はとてもみずみずししゃきとした食感で先端部分はさっとお湯にさらせばサラダでも食べられるほどです。出荷期間が短いハウス物もぜひご賞味ください。(荒川)

### 大玉スイカ／茨城県産

西瓜の原産地は南アフリカです。全国に広まったのは江戸時代とのことです。日本の気候や風土に合わせて改良が繰り返され現在にいたっています。  
西瓜には疲労回復の効果があり夏バテの食欲のない時のおやつ代わりにもってこいです。  
ビタミンB1、B2、C1カリウム、ミネラル、アルギニンなど疲れをいやしてくれます。  
夏の疲労回復には冷たく冷やして食べやすい西瓜が一番なのです。生産者様がだいぶ減ってきていますが、丹精込めて作っていますので、夏バテ防止にぜひ食べて下さいね。(萩原)



## 7月の新商材～旬の走り～

### かぼちゃ／茨城県産

茨城県は有名な南瓜産地であります。中でも日本を代表する産地「稲敷地区」で50年以上にわたり、物凄くこだわりの持って栽培されているブランド南瓜「江戸崎カボチャ」がシーズンを迎えました。  
他産地物と比べると値段は少々高いですが、食べて見ればすぐに納得できる完熟カボチャでございます。  
JA稲敷～推奨銘柄「江戸崎カボチャ」水色箱。  
JA稲敷「稲敷カボチャ」白色箱。是非、御賞味ください。(高田)

### とうもろこし／茨城県産

ハウスのとうもろこしが出始めます。品種は「味来」「ゴールドラッシュ」が主力になります。  
主な栄養成分は炭水化物で、ビタミンC・E、加えて鉄分、葉酸、カリウム、マグネシウム、食物繊維をバランスよく含んでいます。  
低カロリーなのに、ダイエットにも向いてるかも！ぜひご賞味ください。(大枝)

### 桃／山梨県産

7月に入り本格的な集荷に入る桃、品種も月の中旬ぐらいまで白鳳が出回り、下旬になると白桃が出回ってくる。石岡中央で出荷してもらっている杉山さん萩野さんは、しっかり完熟されてから出荷してもらっているため、糖度が格段に上がります。是非出荷が始まった際は食べて見て下さい。  
リピータになることまちがいないです。(大枝)

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

4/29日にリニューアルオープンいたしました。  
ラーメンもより美味しくリニューアルいたしました。  
是非ご来店お待ちしております。



**グランドメニュー**

**チャーシュー 炙りますか?**

チャーシューはお客様のお好みで炙ります。軽く炙るとより美味しくお召し上がりいただけます。店員がお好みを伺う際にお気軽にお申し付け下さい。

みつくにらーめん 870円	味噌らーめん 750円	塩らーめん 750円	醤油らーめん 750円
ネギみそらーめん 890円	味玉らーめん 850円	ちゃんぽん 950円	辛らーめん 850円

**お食事の仕上げ**

**増しメニュー**

特大盛り	100円
キライス	80円
ライス	100円

**トッピング**

チャーシュー(厚)	100円
チャーシュー(薄)	80円
メンマ	100円
ネギ	50円
白ねぎ	50円
チャーシュー	50円

お好みのスープの味を醤油、味噌、塩からお選びください。  
チャーシューはお客様のお好みで炙ります。  
軽く炙るとより美味しくお召し上がれます。  
店員がお好みを伺う際にお気軽にお申し付けください。

ランチ営業は11:00~17:00です。  
ランチメニューご注文のお客様、ランチタイムはご飯の大盛が無料になります。  
是非ご来店お待ちしております。



## 麵魂みつくに 鹿島

茨城県鹿嶋市宮中字三笠山5277-1  
TEL: 0299-85-2002  
営業時間: 11:00~23:00(LO:22:30)  
定休日: 不定休

## い印旬菜レシピ ~揚げ茄子の中華風~

第7回のテーマは6月商材のナスです♪



【材料】 ※作りやすい分量

ナス4本

漬けだれ: 醤油・酢 各大さじ2、おろしにんにく 小さじ1/2、砂糖 大さじ1/2、ごま油 大さじ1

薬味: 大根おろし・糸唐辛子、小ねぎ(刻み) 適量

揚げ油 適量

【作り方】

①ボウルに漬けだれの材料を混ぜ合わせておく

②ナスは縦四つ割りに切り、塩水(うすすら塩味を感じるくらい/分量外)に1~2分つけて、ペーパータオルでしっかりと水気をふき取っておく

③180℃くらいの油でナスを揚げ、柔らかくなったら熱いまま漬けだれになじませる(②の工程で油を吸いにくくしています)

④器によそい、薬味を乗せる

# 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。

ただいま当店は10周年記念の改装をしております！

5月は何日か改装のためお休み顶きましたが、6月は通常通り営業できますのでぜひご来店ください(^\_^)

少人数の宴会でお使いいただける個室が近々できる予定ですのでお楽しみに♪

ちょうど旬を迎えているアスパラガスを使ったメニューを紹介します！

毎年大人気の極太アスパラ弓豚巻き♪

極太アスパラガスは3L相当です！

1本からご注文できますのでご来店の際はぜひオススメです♪



## 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

【夜】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