

# い印かわら版

2022.12月号  
(vol.113)

今が旬!

## 産地紹介

**クリスマスと言えば莓の季節!  
いよいよ入荷しました!!**



今年もあと一か月を切り、師走の慌ただしい時期となりました。年末商戦と言えば、クリスマスですね。華やかな売り場展開にも、クリスマスケーキの彩りにも今やなくてはならない存在となった「イチゴ」です。技術の向上により、近年では11月中下旬あたりから国産のイチゴも流通量が増えてきます。12月半ば頃には収穫量も安定しはじめ、そして需要もピークとなるため、みなさん目にする機会が増えるかと思えます。今回ご紹介するのは、小美玉市でイチゴを栽培されている片岡さんです。片岡さんは定番の「とちおとめ」や「やよいひめ」の生産をされています。今年は生育順調で、11月上旬から出荷がスタートしました! 同じイチゴの栽培ですが、品種によりその特徴もさまざま

まであり、少しずつ管理の仕方や収穫のスタート時期なども異なるそうです。「やよいひめ」は反収も良いため、作付けは多めになっているとのことでした。



片岡さんは、味の良さを重視しており、土づくりの大切さについて、こだわりを持って取り組まれています。最も大事なものは堆肥づくりだそうで、肥料には有機質が多いものを使い、アミノ酸がたっぷり含むものや微生物なども与えることで、長く栽培するイチゴの味が安定的に良い状態になるよう努力をされています。出始めの頃は、形・量が出揃うまでA品中心となりますが、徐々に落ち着き、クリスマス需要には間に合う見込みだとおっしゃっていました。ぜひ旬の走りのイチゴをご活用ください!



## 市況情報

今年も残すところ1か月になりました。12月ですが、スーパーの売り場的には、前半はクリスマスに向けてサラダ野菜、果実(いちご、りんご、みかん)をメインとした陳列を、後半からは土もの(ゴボウ、里芋など)と、みかんの箱売りなどをアピールし、年末商戦は限られた売り場を最大限に活用し、万全で望みたいところです。(荒川)



# 石岡中央青果 今月のオススメ食材

## 12月：今が旬の商材紹介

### 切みつば／茨城県産

三つ葉には、糸みつば、切みつば、根みつばの三種類がありますが、これは栽培、収穫の方法の違いによるもので、同じものです。遮光して茎を白く育て、根を切り取ったものが切みつばです。正月には欠かせない食材ですね。爽やかな香りが楽しめる三つ葉ですが、日持ちせず、すぐに香りが飛んでしまいます。湿らせた新聞紙で包んで冷蔵する等の工夫を心がけ、なるべく早く使い切りましょう。(鬼澤)

### パプリカ／茨城県産

現在国内で消費されるパプリカの多くは輸入品ですが、輸入品は流通に時間がかかるため熟す前に収穫してしまいがちですが、Tedyのパプリカは樹熟収穫を行っているため、甘さはもちろん、深い味わいになっております。種類も赤、黄、オレンジなど8種類の色を栽培しています。食卓を彩る商品としてご賞味あれ。(大枝)



### ハス／茨城県産

蓮根は穴があいているところから「先が見通せる」として、とても縁起の良い食べ物となっていておせち料理には欠かせない食材ですが風邪の予防や美肌にも効果があるともいわれています。寒さが厳しくなるこの時期、蓮根を食べて年末をのりきりましょう。(荒川)

## 1月の新商材～旬の走り～

### セリ／茨城県産

食物繊維でお腹すっきり、ガンの予防にも、セリ特有の芳香には鎮静効果があるとされています。セリは「七草」の一つでもあり、正月7日にセリなど七草をいれて、炊いた草粥を食べると万病を防ぐと伝えられていますね。(鬼澤)

### ほうれんそう／茨城県産

周年出荷されるほうれん草ですが、おいしさも増す旬の季節は冬。栄養が高まり実際に、夏場より冬場のほうれん草のほうが、ビタミンCが約3倍も多く含まれています！ほうれん草は緑黄色野菜の代表で、「総合栄養野菜」と言われるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をたくさん含んでいます。とくにカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでおり、体にとって たくさんの良い効果があります。(鬼澤)

### きゅうり／茨城県産

「カッパ」と呼ばれたりもするキュウリについて！

見た目は鮮やかなグリーンなので、緑黄色野菜と思われがちですが、実は淡色野菜に分類されています。ちょっと意外ではありませんか？淡色野菜ですが、表皮のグリーンにβカロテンが含まれていて、抗発がん作用や免疫賦活作用などの効果があると言われてますよ。なんといってもキュウリはパリッ！コリッ！という食感がたまりませんよネ！ やめられない♪止まらない♪茨城の～カッパ～最高です♪(高田)

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

# ホテルグランド東雲のクリスマス&お正月

2022  
**Christmas  
Cake**



Christmas Short Cake

茨城県産の莓を2段にサンドした贅沢なクリスマス定番のケーキ。しっとり軽いスポンジに北海道産生クリームをたっぷり使用しました。ピンクのクリームがケーキを可愛らしく彩ります。

クリスマスショートケーキ	
[4号]	3,780円(税込)
[5号]	4,320円(税込)
[6号]	5,400円(税込)

いつもホテルグランド東雲をご利用賜り誠にありがとうございます。  
当ホテルでは今年もクリスマスケーキならびにおせち料理をご用意させていただきます。

クリスマス特別な日にしてくれる彩とりどりのイルミネーションが煌めく聖夜にふさわしい至高のクリスマスケーキと  
新年の到来を祝いつつ五穀豊穡や出世さらには健康長寿などを願うおせち料理にて、皆様方のクリスマスとお正月をホテルグランド東雲がお手伝いさせていただきます。

皆様からのご予約を心よりお待ちしております。



↑  
クリスマスの  
ご予約は  
こちら！

 Hotel Grand Shinonome  
ホテルグランド東雲 茨城県つくば市小野崎488-1

お問い合わせダイヤル

代表・ご宿泊 029-856-2211

ご婚礼 029-856-2213    ご宴会 029-856-2217

## い印旬菜レシピ ~ゆず大根~

第14回のテーマは**大根**です♪お正月にもピッタリ、日持ちもよいゆず大根です。

【材料】 作りやすい分量

大根1/2本(約1kg)、塩小さじ1

ゆず1個

調味料：米酢200ml、砂糖60~80g

お好みで：唐辛子、昆布 適宜



【作り方】

①大根は皮をピーラーでむいて3~5mmくらいのいちよう切りにして塩をふる

②ゆずの皮をうすく表面だけ削ぎ取り、細切りにする

③ボウルに調味料と②、ゆずの果汁を絞って入れてよく混ぜ、水気をしぼった①を入れてなじませる

# 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。



早いもので今年もあと一か月となりました！  
一年ほんとはつという間に過ぎ去っていきますね。  
皆様には本年一年に渡り、大変お世話になりました。

今年当店は10周年アニバーサリーということで宴会部屋の増築、ビアテラスの増築、トイレ改装など  
《新しい陣屋門》としてパワーアップしました！  
今後もお客様に満足していただくべく精進致します。

当店は年内30日(水)まで営業致します。

年末のご予約は0299-56-4088【日中は090-1888-7824  
店長高橋】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

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