～い印グループの情報紙～

い印かわら版

2023.2月号
（vol.115）

今が旬！

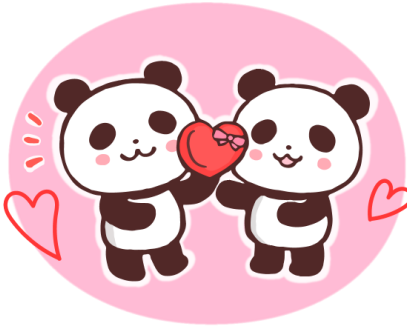
産地紹介

実は品種も多数ある菌の世界
身近なキノコの代表 ぶなしめじ

かわら版で何度かご紹介をさせていただいている、鉾田市舟木の「机きのこセンター」さんのぶなしめじ。当市場でも量販店様や飲食店様に長くご愛顧いただいている人気商材ですが、やはりキノコを紹介するのは、たっぷり鍋需要のあるこの秋～冬時期になりますね。
机さんのぶなしめじの紹介は過去にも書かせていただいているので、栽培の様子などは手短にご説明をしつつ、今回は菌の世界の奥深さに触れていただけたらと思って筆を執っている次第です。
栽培は、針葉樹のおがくずをベースに、しっかりと熱殺菌をして余計な菌を無くして、そこに栄養源となる材料をブレンドし、種菌をまいて3～4か月かけて育てていくのです。菌を育てる部屋と、そこからキノコを発生させる部屋と、それぞれに温湿度、酸素濃度などの管理をしていて、キノコが発生する環境を人工的に作り出すというとても繊細なお仕事です。
今回、パッケージもリニューアルされたということで、見た目、のところのお話しを詳しく伺ってきました。これまで「きのこ美人」の愛称とともに親しまれてきたパッケージはプリント面積が大きくキノコが見えづらいという意見があったといい、今回思い切ってシンプルで透明度の高い包装に刷新をされたそうです。
ぶなしめじにも非常に多くの品種があり、菌の世界ですので、繊細ですし見た目や食味などにも関わるので、それぞれの生産者さんが品種選定からこだわりを持って取り組まれているのです。
石づきを外したバラ詰めも人気がありますので、ご活用いただきたいとのことでした！
きのこは冷凍保存も可能！健康にもよく、カロリーが低いのでダイエットにも人気で、身体に優しく優秀な食材ですね。特にぶなしめじは和洋中さまざまな料理との相性抜群です！

市況情報

先月末ころより、記録的な寒波があったりと、本格的な冬を迎えましたが、体調には気を付けていただきたいと思います。
今月２月は、寒さが厳しくなる月ですが、春を迎える月として、季節の先取りを展開する月でもあります。
冬のイメージを脱するため、菜の花、うど、ふき等が品揃えにはいってきます。バレンタインもあるので、苺の品揃えを中心に、雑柑類も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能を持っています。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能があります。
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～

ほうれん草／茨城県産

年々夏場の高温障害の影響が強くなってきております。今年度の作付けは前もっての対策をお願い致します。
生産者の皆様には健康管理を十分していただき、出荷をしていただきます様よろしくお願いします。（鬼澤）

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／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

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）

バレンタイン2023

今年もブライダルパティシエの作る“本格チョコレート”をお届けします。
テイクアウトで大好評の“なまチー”シリーズからチョコが登場！

ミルクチョコ／ホワイトチョコ／苺／ピスタチオ／柚子／アーモンド

◉生チョコ（6種）　2，300円（税込み）

しっとり滑らかな口溶けの生チョコレート。
見た目も美しい6色は一口ずつ味わいたい☆

冬ならではの苺や柚子など人気のフレーバーを厳選し丁寧に作りました。

冷やしてしっとり、常温でとろける柔らかな口溶けもおすすめ。大切な方へのギフトに自分へのご褒美に、みんなで楽しく食べ比べにも美味しいスイーツで幸せなひとときをお過ごし下さい。

○ご予約期間　1/18（水）～2/10（金）
○お渡し期間　2/1（水）～2/13（月）
≪賞味期限≫　ご購入日より3日間（要冷蔵）
お早めにお召し上がりください。
≪ご予約≫　お受け取り希望日の前日17時までに
お電話にてご予約をお願い致します。
≪お渡し時間≫　テイクアウトのお渡しは営業時間内
平日　12時～19時30分まで
土日祝　9時～19時30分まで　とさせて頂きます。

▽ご予約はこちら

ルシェルアンジュ水戸ウエディングシャトー
TEL：029-303-5161

ディアズ水戸スパニッシュガーデン
TEL：029-305-1661

ザ　グランダブリュー水戸
TEL：029-303-5250

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1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～

お気軽にご相談ください！！

株式会社IIHARA
DHA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られない』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
あづま綜合青果株式会社
株式会社ドリームデリバリー