

# い印かわら版

2022.7月号  
(vol.108)

今が旬！

## 産地紹介

### 環境にも社会にも優しい やさと菜苑の「とうもろこし」

例年にみない早さで6月下旬に梅雨明けしてしまった今年です。梅雨明け宣言と共にやってきた連日の猛暑…さて、非常に“酷暑、な炎天下のとうもろこし畑にお伺いしました！

やさと菜苑(株)さんは、以前長ネギの産地取材をさせていただいている農業法人です。当初は長ネギのみ周年出荷を行っていましたが、もともと新規就農支援のための研修農場ということもあって、最近では研修生からの要望、また売り先からの要望なども受けて、施設も露地も多様な品目を栽培するようになったそうです。

連作回避の目的もあり、昨年より緑肥作物のソルゴーに変えて同じイネ科のとうもろこしを4haほど栽培されるようになりました。生分解性のマルチを敷いて、農ポリ処分をしないようにするなど、コストと環境負荷、労力とを



考えながら資材選びもされているそうです。今年は春先の天候不良で収穫までの積算温度・日照時間が足りず、成長が遅れ、一週間ほど出荷がずれ込んでいます。1週間ずつずらしながら種まきをして、お盆過ぎまでの出荷を計画しているそうです。

これからの熱さで挽回できるとよいですが、自然災害なども心配ですね。

早朝から収穫をして、大変な作業がしばらく続きますが、新鮮な地場産ほど美味しいものは他にありません。

品種は「おおももの」とバイカラーの「ミルフィーユ」の2種類です。是非季節の味覚をご利用・賞味ください。

圃場のあと作業場へ何うと、長ネギの出荷調整真っ最中でした。農福連携にも力を入れていて、たくさんの利用者さんがお仕事に励まれました！



## 市況情報

例年のない早さで梅雨が明けてしまい、すでに連日の猛暑日になってしまっていますので、鮮度もそうですが、体調も十分気を付けて作業していただきたいと思います。

またこの時期は露地商品の美味しい時期です。ナス、ピーマン等を使って、漬物、炒め物、スタミナ料理はどうでしょうか？

果実はスイカの時期。価格にもよりますが、玉売り、カット売りで販売をお願いします。また、桃、ブドウもオススメです。(荒川)



# 石岡中央青果 今月のオススメ食材

## 7月：今が旬の商材紹介



### ミニトマト／茨城県産

今年も6月中旬頃より鉾田地区、行方地区より出荷が始まりました。この7月の時期は栄養価がさらに高く、味わいも豊かになっており、食味もとても良いです。ミニトマトはサラダはもちろん、煮物や炒め物、パスタやソーテーのソースなどにも使い勝手も抜群、料理のバリエーションも多いので、さまざまな形で活用してみてください。(酒井)

### ゴーヤー(ニガウリ)／茨城県産

茨城県産ゴーヤーは7月中旬より始まり、8月には最盛期を迎えます。ゴーヤチャンプルーしか印象にない方も多いかもかもしれませんが、佃煮、酢の物、ナムル等ゴーヤの苦さが強く出ず、食べやすいレシピもたくさんあります。

野菜としての知名度は高まりましたが、食べ方があまり知られていないのが実情だと思います。販促時には目に付く場にレシピ等用意して頂ければ幸いです。(鬼澤)

### 露地キュウリ／茨城県産

主にハウスで栽培される胡瓜ですが、この時期、県内産露地栽培物が出回ります。太陽の恵みを直に受けて最高の食感を届けてくれます。当市場には、地元の産地(JAやさと)から白い粉(ブルーム)が表面につく品種ブルーム胡瓜が入荷します。新鮮な証拠でもあり肉質や表層がとても柔らかく、とにかく美味しい種類であります。その他、地元生産組合のブルームレスも入ります。是非お試し下さい。(高田)

## 8月の新商材～旬の走り～

### 梨／茨城県産

梨は日本で栽培される果実の中でも歴史が古く弥生時代にはすでに食べられていたそうです。梨は水分と食物繊維が比較的多く便秘予防に効果があります。また、カリウムは高血圧予防アミノ酸の一種「アスパラギン酸」は利尿作用に効果があると言われてています。

梨も14種類なり又、梨の年間収穫量も全国第二位となっています。ちなみに一位は千葉県です。

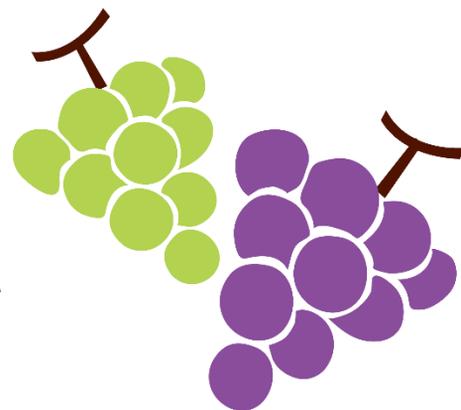
今年も千代田、八郷など美味しい梨を食べて下さい。又色々な品種を食べくらべて見て自分の好みにあう梨を探して見てはいかがでしょうか！(渡辺)

### ブドウ／茨城県産

現在栽培されている品種の多くは、ブドウの祖先といわれるヨーロッパブドウとアメリカブドウを交配したものがもとになっているとの事です。

ブドウに期待される効能として疲労回復、眼精疲労改善、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、がん予防になる栄養成分が多く含まれています。(ネットで調べて見て下さい)

ブドウは日持ちしないので早く食べましょうネ！食べきれない時は新聞紙やラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。今年も甘くて美味しい八郷の巨峰が出荷されて来ます。皆様もたくさん食べて健康維持とブドウのおいしさを堪能して行きましょう！(渡辺)



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)

3年ぶりのランチがいよいよ7/1より  
スタートしました♪

今回のメインは茨城県産コシヒカリを使用した  
『絶品リゾット』  
季節のお野菜や魚介を使用しシェフが白米  
から丁寧に炊き上げます☆

選べるリゾット+野菜buffet  
デザート+ドリンク  
¥1500(税込み) ◇平日限定開催



JULY

7月

月 火 水 木 金 土 日

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●…営業日となります

## ルシエルアンジュ水戸 ウエディングシャトー LE CIEL CAFE

茨城県水戸市笠原町978-50

TEL予約: 029-303-5161

営業時間: 11:30~15:00(LO.14:00)



## い印旬菜レシピ ~だし炊きとうもろこしごはん~

第8回のテーマは7月商材のとうもろこしです♪



【材料】 ※4人分

米 2合

とうもろこし 1本

一番だし 420ml

生姜 少々、薄口醤油 大さじ1、塩 小さじ1

【作り方】

①米はといで、ザルで水切りしておく

②トウモロコシは包丁で実を削いでおく、生姜は千切りにする

③炊飯器に①とだし汁、薄口醤油、塩を入れて混ぜ、上に②を乗せて通常通り炊飯する

\*トウモロコシの芯も乗せて炊くとうまみが更にUPします



# 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。

梅雨も明けて暑い夏がいよいよやってきましたね！  
ビールが美味しい季節になりました(^^)／

暑い夏を乗り切るために陣屋門でたくさん夏野菜を摂りましょう♪

夏野菜を使ったメニュー盛りだくさんです！

ご来店お待ちしております♪



『夏野菜のピザ』



『夏野菜の揚げびたし』

## 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