



銚田市箕輪地区

## 小松菜

生産者：亀山聡さん

### 「寒さに耐えて、甘くなる。」銚田・亀山聡さんが育てる渾身の小松菜

「冬の小松菜は、夏のものとは別物なんです」と語るのは、就農8年目の亀山聡さん。厳しい寒さにあたることで、小松菜は自ら糖度を蓄え、ゆっくり、じっくりと美味しく育ちます。生育期間が長く管理が難しい冬場だからこそ、亀山さんは過去の膨大な記録と経験を元に、緻密な計画を立てて栽培しています。昨年の出荷減少という悔しさをバネに、今年は種の選別からこだわり抜きました。努力と情熱、そして徹底した管理によって育てられた、今が旬の「本当に美味しい小松菜」をぜひ味わってください。

### 大田市況情報

年明けから全体的に野菜、果物ともに入荷量は少ない状況が続いており、そのため単価の高い状態が続いております。1月下旬も高値が続いており、販売は、厳しい状況になってます。商品情報としては、香川県産の『ふる一つ物語 越冬有袋樹上完熟みかん』の入荷が始まりました。(長谷川)

### 茨城市況情報

年が明けても場所によっては大雪が降ったりと本格的な冬がやってきました。2月は寒さが一番厳しくなる月ですが、春を迎えるにあたり、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、ふきなどが品揃えに加わってきます。バレンタインもあるので苺を中心に柑橘類を充実させたいです(荒川)

# 石岡中央青果市場 - 青果物卸売 - 今月のオススメ食材

## 旬

2月が  
旬の  
商材紹介

その季節に最も美味しく  
栄養価が高いことが特徴



### 水菜：茨城県産

2月の水菜はアクが少なく、瑞々しさが格別です。お肉と一緒にさっと煮込めば、出汁を吸った水菜の旨みが口いっぱい広がります。(大枝)



### にら：茨城県産

全国有数の生産量を誇る茨城県のにら。2月は寒さに耐えることで葉が肉厚になり、一年で最も甘みが強く柔らかい時期です。(大枝)



鍋需要で値段が高い春菊の代用には水菜がオススメです！

3月の地場商材は、みょうが・小玉西瓜が旬の走りになります

詳しくは市場担当者までお気軽にご連絡ください  
石岡中央青果株式会社 TEL：0299-23-6121



# アイ・エフ・シー – 青果物仲卸 –

業務用野菜、果物の仕入のお困りごとは相談下さい。  
HACCP対応、自社製造のカット野菜の提案可能です！

当社のカット野菜は、電解水を用いて殺菌し、野菜本来の味や食感を損なわないことが特長です。HACCP認証工場で製造し、衛生管理・トレーサビリティも万全。病院・介護施設では感染リスク低減と調理負担軽減に、飲食店では仕込み時間削減と安定した品質提供に貢献します。

## 加工例 (写真)



人参：ダイス



きゅうり：半月切り



人参：ジュリアン



きゃべつ：千切り 3mm



紫きゃべつ：千切り 2mm

### 各種 皮むき

- ・人参/大根/じゃがいも

### 紫キャベツ

- ・千切り：2mm

### 玉ねぎ (スライス/カット)

- ・スライス：2mm / 5mm / 10mm
- ・ダイス：10mm× 10mm
- ・みじん切り

### 白菜

- ・短冊：10mm× 30mm
- ・みじん：3mm
- ・角切り：20mm× 20mm / 40mm× 40mm

### きゅうり

- ・輪切り / 半月切り / 千切り

### 長ネギ

- ・小口：2mm
- ・みじん
- ・ささうち切り

### 大根

- ・千切り：2mm / 3mm
- ・銀杏切り：2mm / 3mm / 5mm / 10mm / 20mm
- ・輪切り：20mm

### 人参

- ・千切り：2mm / 3mm
- ・銀杏：2mm / 3mm / 5mm / 10mm
- ・短冊：2mm× 10mm
- ・ジュリアン
- ・ダイス：10mm× 10mm
- ・みじん切り

### キャベツ

- ・短冊：10mm× 30mm / 20mm× 30mm
- ・千切り：3mm
- ・角切り：20mm× 20mm / 40mm× 40mm

### ピーマン

- ・1/2カット (種取り)
- ・千切り：3mm / 5mm / 10mm

気軽にお問合せください！ TEL：0299-24-1601

shunsai ichiba



陣屋門  
JINYAMON

shunsai ichiba

陣屋門



**推**

**白菜と弓豚のミルフィーユ蒸し**

肉質がやわらかく、脂身まで甘みが感じられるのが特徴の石岡の銘柄豚である弓豚を使用しています！蒸しているのでもヘルシーです！ぼん酢でさっぱりどうぞ！（1,000円）

地元で採れた旬の野菜を使用した料理と茨城県産の肉・魚を使用した料理、石岡の銘酒も多数取り揃えております。人気の飲み放題コースは、税込5,000円よりご用意しております。



旬菜ichiba 陣屋門

旬の野菜・果物を使った料理と地酒 宴会プランあり

茨城県石岡市石岡3202  
(石岡中央青果市場敷地内)  
HP: jinyamon.com

TEL: 0299-56-4088  
定休日: 日曜日  
営業時間: 17:00~24:00

酒菜工房

Hei Son  
平村



**推**

**おまかせ焼き鳥5本盛り合わせ**

旨みやわらかさが特長の〈つくば鶏〉を使用しています！定番のモモからおすすまで楽しめる満足感たっぷりの盛り合わせです。迷ったらこれで間違いなしです！（980円）

"旬を愉しむ 大人の隠れ家"をコンセプトに照明にこだわり、大人が落ちついて呑める雰囲気 연출しました。採れたての新鮮野菜を使った野菜巻き串を中心に創作料理、石岡の地酒が楽しめます！



酒菜工房 HeiSon

串焼き・石岡の地酒・創作料理

茨城県石岡市石岡3202  
(石岡中央青果市場敷地内)  
HP: hei-son.com

TEL: 080-3157-8655  
定休日: 日曜日  
営業時間: 17:00~24:00