

い印かわら版

2021.3月号
(vol.93)

今が旬！

産地紹介

スナックエンドウ

銚田市・橋本さんご夫妻



三寒四温とはよく言ったもので、2月の後半には少しずつ一日の最高気温が高くなり、寒暖差の大きい日も増えてきました。昼間の暖かい陽気から、春の近づきを感じるようになってきましたね。小春日和の2月中旬に取材にお邪魔したのは、銚田市の橋本さんご夫妻の「スナックエンドウ」のビニールハウスです。

もともとは長年ご夫婦で苺の生産を行っていたそうですが、年齢を重ねるにつれ体力的な限界を感じられ、たまたま近所の人が始めたエンドウの栽培に興味を持ち、昨年からは取り組みはじめたそうです。

苺のハウスには、真冬にハウス内が冷え込むのを防ぐために年間を通じて14～15℃の水温がある地下水をミスト状にして散布するウォーターカーテンを使用していて



、それを活用して暖を取るとエンドウも通常よりも早く出荷することができること、収穫に使うためのコンテナなども苺から流用することができたため、効率よくエンドウに切り替えられた、とのこと。また、苺の時から酢を使った殺菌、土壌改良のために春菊をまいて漉き込むなど、環境にやさしい栽培にこだわっておられるそうです。

それから、奥様から筋の取り方と茹で方を教えてもらいました！筋は花落ち部から上に向かって引き、次にガクのほうから反対側に引くとキレイに取れるんです。そして、茹で加減は熱湯に入れて色が変わったら2分くらいで手早くあげて、シャキシャキ感を残すようにすることです。茹ですぎないほうが美味しいよとおっしゃっていました！お試くださいね。

一足早い春の味覚をお楽しみください。



市況情報

先月より国内でも医療従事者への新型コロナウイルスワクチンの先行接種がはじまり、ちょっとずつ収束へ向かって動き始めた気がします。もちろん今までのようには、まだまだいかないと思いますが、本来3月はイベントが盛りだくさんの月です。

ひなまつり、ホワイトデー、彼岸、卒業シーズンといったイベントがあるため、色々アピールができます。

春野菜としても、山菜、たけのこ、ナバナ、ウド類、新じゃが芋、新たまねぎ、と提案が豊富になると思います。

果実については、まだリンゴ、雑柑類、いちごが中心で動くでしょう。(荒川)



石岡中央青果 今月のオススメ食材

3月：今が旬の商材紹介

スーパーフルーツマト／茨城県産

茨城県筑西市において、とてもおいしいトマトが作られています。小玉で糖度7度が一般的であった従来のフルーツマト、それが9度以上の高糖度で130g以上の大玉フルーツマトでの栽培に成功しました。トマト本来のコクと甘みがあり、ゼリー質が少ないシャキッとした食感が特徴です。お料理でも、デザートでも、ひとくち食べると贅沢な気持ちになれますよ！！
この旬の時期に食べてみてはいかがでしょうか？（高田）



長ねぎ／茨城県産

「風邪をひいたら長ねぎを食べるとよい」と言われますがこれは辛みや刺激臭の成分であるアリシンの強力な殺菌効果によるものです。

その他にも白い部分には糖質、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富で疲労回復や風邪の予防にも効果があるとされています。（大枝）

キャベツ／茨城県産

食卓に並ぶ回数も多いキャベツですが、栄養もたっぷり含まれたとても優れた野菜だと皆さんご存知ですか？その栄養とはビタミンC、ビタミンU(キャベジン)、ビタミンK、カリウム、ベータカロチン等ととっても豊富。そして、キャベツダイエットというダイエット方法があるほど、非常に低カロリーな食材です。（萩原）

4月の新商材～旬の走り～

メロン／茨城県産

メロンは、オトメメロンが早く出荷されます。4月中旬ころからの出荷になります。下旬の頃になりますと、レッド系のメロンが出荷されます。レノンレッドが多く栽培されています。

今年度も交配後の寒暖の差が大きく、メロンの栽培環境条件等もよく、糖度は高く品質の良いメロンが出荷されます。美味しいメロンを食べてください。5月後半になるとタカミメロン、優香メロンなどがあります。（渡辺）



レタス／茨城県産

4月に入りレタスの出荷が本格的に始まります。当市場で扱うのは裸のコンテナ出荷です。鮮度感もバツグンです。サラダ、生食はもちろんですが肌寒い時もあるこの時期にスープにもおすすめです。（大枝）

青うり／茨城県産

瓜をたくさん食べる地域として～千葉県北部と茨城県全地域～（別名・チバラキ県地区）、ともに隣接している水郷地区が上げられます。早くは3月の下旬頃から収穫が始まり、それから地域内で産地リレーしながら9月中旬頃まで食されています。あまり他所では食べられて無いので、ご当地おすすめ食材と言えます。浅漬けがナンバーワン！なんとも言えない不思議な食感を是非お試しください。（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

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

ちゃあしゅう屋は"美味しい料理"と"お祭り騒ぎ"がコンセプト。
店内は木のぬくもり、炭で焼いたチャーシュー、笠間焼きの陶器、調理環境が見えるオープンキッチンが特徴で、お客様とスタッフとお店(空間)が一体になれることをテーマに営業しております。
テーブル席、カウンター、お座敷があるので、小さなお子様連れのお客様や団体のお客様もゆっくりご利用になれます。
鹿鳴館をイメージした8角形の建物を目指してご来店下さい。



ちゃあしゅう屋 鹿嶋店

茨城県鹿嶋市宮中宇三笠山5277-1

営業時間：11:00～23:00(LO22:45)

定休日：無休

TEL：0299-85-2002

新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日が記載と異なる場合がございます。ご来店時は事前に店舗にご確認ください。

情報ライブ **ヌカ**タ屋

毎度おなじみ？額田が語る豆知識語録

花粉症を乗り切れ！鼻がつまったら・・・

- ①レンコンを良く洗って皮ごとすりおろし、しぼり汁に綿棒をひたして、鼻の内部に塗る。
- ②葱の白い部分を1cmぐらいに切、鼻の下に貼って深呼吸。
- ③豆味噌大さじ1を丸めて平たくし、オーブントースターで表面を焦がす程度に焼き、すり鉢などですったものと同量のきざみ葱を加え、200ccの熱湯を注いで熱いうち飲む。
- ④ティーツリー(オーストラリア原産のフトモモ科の木)のエッセンシャルオイルをお風呂に2～3滴たらして入れれば鼻どおりが良くなる。



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。

3月に入って徐々に暖かくなり、花粉症にはつらい時期になりました。当店では春を代表する新玉ねぎや新じゃが、春キャベツに山菜など豊富に入ってます♪
春野菜を食べにぜひ陣屋門にお越しください(^)！

1月からの時短営業が終わり、夜の営業が17時～24時までに戻りました。なおランチの営業は継続してやっておりますのでお昼もぜひ♪



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

【昼】11:30～14:00

【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