

# いちご いちえ

[Ichigo Ichie]

JA SANO  
Communication  
Message.

JA佐野 NO. 09

「いちごいちえ」はJA佐野から街の皆様へのコミュニケーション・メッセージです。  
 たくさんの方々に「食」の喜びを伝え、これからの「農」を支えていくことがコンセプトです。  
 佐野農業協同組合 栃木県佐野市金吹町 2351 TEL.0283-20-2000

ホームページ <http://www.jasano.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/t.jasano>

Twitter [https://twitter.com/ja\\_sano](https://twitter.com/ja_sano)



イラスト 赤木秀伊知

## 佐野の伝統野菜 「かき菜」が春を呼ぶ



かき菜部会 役員の方々





### 「かき菜」の評価

新潟市を中心に8店舗でかき菜を販売している、株式会社カワマツの「にいつフードセンター加茂店」を水戸参与と訪れました。担当の酒井幹さんは「かき菜はクセが無く地元のとウ菜が出回るまでよく売れるものの、葉が黄色くなるのが早く日持ちが良くないのが欠点」とも話します。

かき菜を手にとった女性客に、かき菜の印象と料理方法を聞きました。「かき菜は、おり菜に似ているので抵抗無く買い求め、炒め物やからし和えで食べます」と話しました。同店内には、JA佐野産のトマト・イチゴも並んでいました。

# 佐野の伝統野菜「かき菜」が春を呼ぶ

JA佐野は伝統野菜の「かき菜」を特産品として振興することで地域農業の活性化につなげようと、生産体制の強化に取り組んでいます。かき菜は両毛地区で盛んに栽培される冬から春にかけての定番野菜でビタミンCやカルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。厳しい寒さに耐え、霜に当たると甘味を増して春先に旬を迎えるので「春を呼ぶ野菜」として親しまれています。

2006年には県の「とちぎ地域ブランド」の認証を受け、2012年には「佐野ブランド」に認定され知名度も向上。「佐野そだち菜®」の愛称で全国に売り出しています。

産地を担うのはJAかき菜部会。65人が約9畝で栽培し、出荷のピークは3、4月です。昨年は京浜方面を中心に10市場へ約133トを出荷しました。新規取引の問い合わせも多く、消費拡大の期待が高まっています。



## かき菜まんじゅう



JA佐野の加工所で、市内の女性グループ「佐野そだち味の研究会」が「お母さんの手作り」をキャッチフレーズに製造している、かき菜まんじゅう「さのそだち」。無添加で素材の風味を生かした食感が特徴です。冷凍かき菜を使用したかき菜まんじゅうは、JAのアグリタウン直売所や佐野市物産会館などで通年販売しています。

## 伝統野菜を守るために



JA佐野とかき菜部会は、交雑してかき菜の特色が損なわれることを防ぐため、同一種子の使用で品質の統一と維持を図っています。佐野市の特産で伝統野菜を守るため専用の採種圃を設け純系種子を確保し、部会員に種を配布しています。



かき菜の知名度も徐々に向上してきました。出荷規格を守り、高品質のかき菜を多くの人に味わってほしいと思います。これからも、部会員全員で佐野の伝統野菜を守ってまいります。

JA佐野かき菜部会 新井孝二部会長



小見勝男部長 水戸一衛執行役参与

## 「かき菜」が消費者に届くまで

JA佐野では「かき菜」が消費者に届くまでを追ってみました。

昨年の3月中旬、JAの集荷場で検査を受けた「佐野産かき菜」を積み込んだ新潟県の大形トラックは、宇都宮市や福島県のJAや市場に寄り農産物等を積み込み、新潟県新潟市秋葉区草水町にある地方卸売市場(株)新津食品流通センターに到着。

「『とう菜』の代わりに『佐野産かき菜』は旧新津市近郊で、とても喜ばれたのを今でもはっきりと覚えているよ」と話すのは、迎えてくれた同卸売市場の水戸一衛執行役参与と小見勝男部長。さらに水戸参与は「新潟県には『とう菜』(おり菜とも呼ばれている)があります。とう菜はアブラナ科の野菜で、冬から春にかけて食卓に彩りを添える貴重なビタミン供給源として、古くから自家栽培されてきました。1988年(昭和63年)



新潟県内は大雪により『とう菜』のトンネルハウスが全壊。冬の食卓に欠かせない『とう菜』の代用品として栃木県佐野市に『かき菜』があると全農から紹介されたのが始まりでした。それからは、かき菜の他、イチゴやトマトなども取引しています」と話しました。

## 冷凍かき菜で安定供給へ



近年、かき菜をはじめとした地場産農産物の学校給食の需要が増えており、安定供給へ向けJA佐野では年間約5トンのかき菜を冷凍加工施設で加工しています。

とう菜は、県内各地で自家栽培されてきたため、それぞれの地域の名前のついたものが多く、総称となっています。「冬菜」「唐菜」など書いている場合がありますが、春に花茎が上がってくる茎、いわゆる「とう」の部分を食べるので「とう菜」と呼ぶようです。「とう」の部分には甘味があり「青くささ」がなく軟らかいのが特徴。旧新津市周辺で「とう菜」を「おり菜」と言いますが、それは茎の部分折って収穫することからです。

佐野市では折ることを「かきま」ということから「かき菜」ということになっています。

から「とう菜」と「かき菜」は似ていますね。



▲とう菜

## スカイベリープレゼント!!

抽選で20名様  
1箱(2パック入り)

応募方法 お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「いちごいちえ」へのご意見・ご感想を明記の上、ハガキまたはFAX、Eメールにて応募下さい。

宛先 〒327-0007 佐野市金吹町2351 JA佐野総務課  
FAX: 0283-20-2319  
Eメール: info@jasano.jp

応募締切 【ハガキ】………平成28年1月末日消印有効  
【FAX・Eメール】…平成28年1月末日17:00必着



※応募は発送をもってかえさせていただきます。  
※応募いただきましたお客様の情報は、抽選及び発送の目的以外には利用致しません。

## あぐりスクール「夢」平成28年度参加者募集

JA佐野では、子供たちに「自然の大切さ」「命の大切さ」「食べ物の大切さ」を伝えるための活動として、あぐりスクールを開催しています。野菜の栽培や収穫、料理などの体験を通して、食と農について学んでみませんか?

【募集対象】 JA佐野管内の小学生(3~6年生)とその保護者  
【活動内容】 農業体験を中心に楽しく仲間作り  
【開校予定日】 平成28年5月

平成27年度活動の様子は広報誌、フェイスブックでご覧頂けます。詳しい内容が決まり次第、管内小学校宛てに募集チラシを配布致します。

お問い合わせ JA佐野 営農・支援課 TEL24-3420





## SANOTAN サノタンクッキングチーム COOKing隊

佐野短期大学の学生たちが考えた旬の食材を使ったレシピを紹介します。

### 今回の旬食材 もち

#### [もち入り春巻き]

■栄養価(1本分)  
エネルギー117kcal たんぱく質5.4g 脂質3.0g  
炭水化物16.1g カルシウム17mg ビタミンA  
41μgRE ビタミンB1 0.18mg ビタミンB2 0.06mg  
ビタミンC 12mg 食物繊維1.3g 鉄0.3g  
食塩0.4g

#### 材料(春巻き10本分)

■春巻きの皮 10枚 【■豚もも肉 150g ■しょうゆ・酒 各小さじ1】 ■キャベツ 200g ■しいたけ 2枚 ■茹たけのこ 120g ■ピーマン 1個 ■人参 50g ■もち 3個 ■炒め油 大さじ1 ■ごま油 小さじ1 【■しょうゆ 大さじ1 ■さとう 小さじ1 ■酒 大さじ1 ■こしょう 少々 ■中華スープまたは水 大さじ3】 ■水溶き片栗粉 大さじ1 ■水溶き小麦粉 少々 ■揚げ油 適宜 ■付け合せ(セリ・レモン)



余ったおもちを中華にアレンジ!!

#### 作り方

1. 豚肉はせん切りにして、下味をつけておきます。
2. キャベツ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、人参もせん切りにします。もちは1cm角に切ります。
3. 鍋を熱して油を入れ、豚肉を炒めてから、野菜を加えてさらに炒めます。調味料を加えてから、餅を入れてひと混ぜし、水溶き片栗粉を加えて最後にごま油を加えます。
4. 3をパットに広げ、具を10等分して春巻きの皮にのせて巻き、水溶き小麦粉で巻き終わりをのりづけします。
5. 中華鍋に油を入れ、170℃くらいになったら春巻きを入れきつね色になるまで揚げます。

#### COOKing隊長(コメント)



古来から、餅は正月などのハレの日の行事には欠かせない縁起物で、神様に捧げ供食する、五穀豊穡を願うなどの言われがあります。中国や東南アジアでも同じような餅文化があり、食はつながっていると感じます。最近ではスーパーでパック入りのものや、農産物直売所などでも手軽に手に入るようになりましたので、常備菜としても利用できます。

今回のレシピは春巻きにお餅を加えたものです。いつものお餅に食べ飽きた時には是非お試しください。春巻きの具材はお好みのものを利用してください。学生たちはこれにチーズを入れたいと言っていますが、ちょっとカロリーが気になるところです。

佐野短期大学 総合キャリア教育学科 藤田 睦 准教授

## 寒い冬を乗り切る成分が満載!!

# ニラの話



寒さが厳しいこの季節。心も体も温まるお鍋がおいしい季節ですね。鍋の具材としてはもちろん、レバニラ炒めや餃子のたねなど、食卓でもおなじみのニラ。原産地は東アジアで日本へは中国から伝来したといわれます。古事記には「賀美良」という名前前で、平安時代の薬物辞典には「古美良」、万葉集には「久美良」という呼び名で登場します。現在のニラという名前は、これらの「ミラ」が変化して「ニラ」となったといわれています。

ニラは長らく薬用として食べられ、野菜として栽培されるようになったのは明治時代から。戦後に中華料理が普及したことで一般的に利用されるようになりました。ニラの強いにおいのもとには、ニンニクやネギなどにも含まれる硫化アリルの一種「アリシン」によるものです。アリシンにはビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する作用があり、スタミナアップに役立つといわれています。また、風邪などの感染症予防や血栓予防、食欲を増進させる働きもあるとされます。



新鮮です。栃木県は、ニラの出荷量が高知県に次いで全国第2位の生産地です。たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

# 32円

## 数字で知る食 世界と日本の食



ごはんほど経済的で健康によい食べ物はないんだね

日本人の主食であるごはんは茶碗1杯分でどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円(※)のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶碗1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体をつくるたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

人間が生きるために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振り返ってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格(平成26年平均)を基にしています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)



#### 精白米 100g 当たりの栄養成分

日本食品標準成分表2010

たんぱく質	6.1g
炭水化物	77.1g
脂肪	0.9g
水分	15.5g
無機質・ビタミン	0.4g



茶碗1杯あたり  
約32円

資料:米穀機構「米ネット」 <http://www.komenet.jp/>

ごはん茶碗1杯の値段