

「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

<http://www.jasano.jp>



これは何の実?



ヒント

佐野市でも栽培しているよ



ヒント

茎は動物の餌になるよ



ヒント

葉っぱをお茶にして飲めるよ

答えは



ページを
めくって



A 答えは... 青パパイヤ



青パパイヤの葉

青パパイヤ栽培研究会の石田三千男さんは、昨年、青パパイヤの葉でお茶作り挑戦しました。石田さんは、ご両親が昔、お茶づくりをしていた作業工程を思い出、実を収穫する前の8月に若い新葉を摘み取り、焙煎し「パパイヤ茶」を試作したそうです。「パパイヤ茶」を入れてみると味は、クセがなくとても飲みやすいものになったそうです。現在はJAでも加工品として活用できるよう、製茶業者と協力して試作研究を行っています。

JA佐野の青パパイヤの取り組み

JA佐野では、平成29年から青パパイヤの生産推奨に取り組みました。パパイヤは品種改良が進んだことで、関東でも栽培が可能になっています。露地栽培も可能で、
①生育中の管理が比較的少ない。
②鳥獣害被害を受けにくい。
③比較的病虫害に強い。
といった特徴があるといわれていたことから、中山間地域で鳥獣害に悩む生産者への新規作物としての提案がきっかけでした。耕作放棄地の解消や農村振興そして農業者の所得増大に向けた取り組みを継続しています。平成30年5月には、生産者組織「青パパイヤ栽培研究会」が発足し、35名の研究会員が約1.5畝で「オキテング」「ベニテング」「太農2号」という3品種の栽培を行っています。



青パパイヤの実

パパイヤといえば、南国のフルーツを思い浮かべますよね。海岸沿いのリゾートで夕日を眺めながら食べたいですね。でも！沖縄や熱帯諸国では、果実が熟す前に収穫し、野菜として味わいます。この未熟なパパイヤ。そう！これが『青パパイヤ』です。しゃきしゃきとして食感もよく、淡泊でクセのない味わいなので、どんな料理にも合いやすい特徴があります。人気のタイ料理ではサラダや炒め物。和食では天ぷら、さんぴら。子どもに人気のカレーなどアレンジは無限大！青パパイヤには、タンパク質を分解するといわれるパパイン酵素や老化防止に効果があるとされるポリフェノールが含まれ、美容と健康に良いといわれています。

青パパイヤの主茎

実の収穫時期には、草高が約2mにもなります。茎の直径は約2.5cmと、とても堂々としたものです。南国原産の植物なため、やはり寒さに弱く、霜の降る季節には茶色に変色し、枯れてしまいます。それを畑にすきこむことで、有機肥料にすることができます。また、茎を刈り取って細断したものをウサギなど小動物の『エサ』として活用する方法もあります。『実』『葉』『茎』すべてが無駄なく使えるのです。

パパイヤって。。。?

原産はメキシコ南部から西インド諸島で、主に熱帯の国々で栽培される植物です。果物として野菜として食品添加物や洗剤などなど...活用法は様々です。佐野市で栽培されているパパイヤは、越冬ができないため野菜『青パパイヤ』として生産されています。



パパイヤの木は基本、雄株と雌株に分かれています。つまり雄花しか咲かない木と雌花しか咲かない木に別れています。木の区別は花が咲かないと分からないため、実を収穫するには数株を育てる必要があります。稀に両方の花が咲き、1本で実がなる両性株もあるようです。ちょっと不思議な感じですね。

クッキング活用一口メモ

青パパイヤはタンパク質を分解する酵素を含んでいるため、すりおろした青パパイヤに肉類を漬け込むことで、柔らかくジューシーな肉料理に仕上がります。

青パパイヤ クッキング

青パパイヤの中華サラダ 材料 2人分

青パパイヤ	1/4個	ごん酢	小さじ4
ハム	4枚	ゴマ油	小さじ2
人参	1/4本	からし	少量(なくてもOK)
もやし	1/2袋	塩	少々
きゅうり	1本	白ごま	小さじ2

- もやしはさっと茹で、冷めたら水気を絞っておく。
- 青パパイヤは皮をむき、10分水にさらしておく。人参・ハム・きゅうり・水気を切った青パパイヤに塩を振りしぼる。
- しんなりしてきたらしっかりと水気を絞り、合わせておいた調味料Aと合わせて完成!!

青パパイヤが固く感じられる方は、さっと茹でてから水気を切り、他の食材と合わせてOK♪

レシピ考案 「ママズスープ」オーナー 野菜ソムリエ 松林真弓さん

青パパイヤと鶏ムネ肉の にんにくしょうが炒め 材料 4人分

青パパイヤ	350g	レモン汁	小さじ1
鶏ムネ肉	120g		

調味料A	酒 大さじ1	片栗粉	少々
	塩 小さじ1	中華スープ	少々
	砂糖 小さじ1/2	サラダ油	大さじ3
	ニンニク 小さじ1/2		大さじ1

- 青パパイヤは皮をむき、タテ半分に切り、種を取る。
- 1を3cm位の縦スライスに切って塩を入れたお湯で3分ボイルする。
- 鶏ムネ肉はスライスして、片栗粉をまぶし、ボイルする。
- レモン汁以外の調味料を鍋に入れ、2、3と炒めとりみが出てきたらレモン汁を入れる。

レシピ考案 とうもろこし たまご 「花と葉」料理長 柳生博幸さん

青パパイヤ・もち麦の詰合せを 抽選で20名様にプレゼント

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メールにてご応募下さい。

応募先
〒327-0007佐野市金吹町2351 JA佐野総務課
FAX: 0283-20-2319 HP: <http://www.jasano.jp>
(ホームページ角のお問い合わせフォームより姓名に「いちごいちえプレゼント隊」と明記の上ご応募下さい。)

応募締切 (ハガキ) 平成30年10月10日未日消印有効
(FAX・eメール) 平成30年10月10日 17:00必着

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

いちじくのはなし

いちじくは不老長寿の果実ともいわれています。老化防止に効果があるといわれるポリフェノールや消化を促す酵素などが含まれています。



昔は、農家の庭先などにいちじくの木があり夏にはたくさん実が実っている光景が見られました。いちじくは、漢字で「無花果」花が無い果実と書きます。しかし、いちじくの花は実の内側にちゃんと咲くのです。皆さんが食している果実は、花や種を保護する花袋(かのう)と呼ばれるものなのです。(ちょっとした豆知識)

JA佐野では、平成27年から栽培を推奨し、現在「いちじく栽培研究会」の会員16名が市内で「樹井ドーフィン」と呼ばれる品種を生産しており、8月から



収穫が始まっています。「いちじく」をそのまま味わうもよし、冷凍いちじくも販売されていますので是非、お試しになられてはいかがでしょうか。

栽培に興味のある方やお買い求めの問い合わせは、JA佐野 直販課 TEL 23-99822 までお問い合わせ下さい。

JA佐野

JA佐野食育プロジェクト

佐野の野菜でつくる

しあわせクッキング

佐野の野菜でつくるクッキングショー第3弾!
JA佐野が栽培を推奨している青パパイアとイチジクを使って料理家 栗原心平さんがオリジナル料理を披露します。
会場はイオンモール佐野新都心 セントラルコート!!



2018 10.30

時間 13:00~15:00

会場 イオンモール佐野新都心 セントラルコート

〒324-1 栃木県佐野市高野町1324-1

会場案内

2018年 10月12日(金)

定員 100名様

主催:佐野農業協同組合(JA佐野) 問い合わせ先:JA佐野 0283-20-2361



- ホームページからのご案内
<http://jasano.jp/> 各店舗ホームページからご確認ください。
- メールでのご案内
facebook.jasano@jasano.jp
①お申し込み(お名前/フリガナ) ②年齢 ③電話番号
④お申し込みの住所が必ずお記入ください。
※お申し込みは必ずお申し込みの住所を記載してください。
- 店頭でののご案内
お申し込みの住所が必ずお記入ください。
お申し込みの住所が必ずお記入ください。
お申し込みの住所が必ずお記入ください。
- 注意事項
応募開始時刻、参加者への通知をもって先着順に代わらせていただきます。
定員を超過した場合は、抽選による抽選の上、抽選への参加を希望していただいております。
抽選に当たった方へのご連絡は必ずお申し込みの住所を記載してください。

佐野産もち麦「ダイシモチ」販売を開始

もち麦は湿気や寒さに弱く、温暖な地域で主に栽培されています。佐野市吾妻地区では昨年からもち麦栽培に挑戦し、大規模栽培に成功しました。

県内では栽培の例が少なく、大規模栽培は初めてです。生産者とJAが連携、栽培から販売を一貫して行う形態の確立を目指しました。



もち麦は、糖質の吸収を抑え、腸内環境を整える効果があるとされる食物繊維が豊富などとテレビ番組でも紹介されました。

他にもビタミンやミネラルも含まれ、健康増進へのメリットなど健康食材として注目度が急増しています。



お買いもめは JA佐野各支店 経済センターへ 楽天市場にも出品中!



JA佐野

楽天市場店



楽天市場店は こちらから

<https://www.rakuten.co.jp/ja-sano/>