

3/7

2022



コープみらい

ちばインフォメーション

編集 コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685 ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。

掲載しているイベント等は、開催地域の天候や新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止させていただく場合があります。

千葉の注目野菜を紹介



千葉県の生産者が育てた

おいしい野菜を食べよう!!

産直
コープの里

12 つくる責任
つかう責任

17 パートナシップで
目標を達成しよう

千葉県は全国でも有名な野菜の大産地!温暖な気候を利用してたくさんの野菜が生産されています。
「ちばベジレポート」では野菜を育てている生産者をレポートし紹介します。今回は、ゴボウ生産者の高山茂也さんにお話を伺いました。

独特の香りと
うま味が人気!

土付ごぼう

協力: (農) 佐原農産物供給センター

農作物づくりに恵まれた環境

千葉県の北東部にある香取市の佐原地域は、温暖な気候と水はけのよい火山灰で農作物づくりに恵まれた環境です。特に火山灰土はキメが細かく上質な土で、野菜の表面に傷が付きにくく、ゴボウ栽培に適した土壌です。私がこの佐原地域で農業を始めて18年、ゴボウの栽培は先代から引き継いで20年以上になります。



佐原農産物供給センター
生産者 高山茂也さん

真っ直ぐスクスク育つために

育てているゴボウは「柳川理想」という品種で、香りが良く白くて柔らかいのが特長です。独特な香りや味を好んでくれる組合員さんからも「佐原のゴボウは柔らかくて食べやすく、どんな料理にも合うのでいつも利用しています」とうれしい声をいただきます。

ゴボウは生育期間が長く肥沃な畑を好むので、たい肥をしっかり入れています。土の中でスクスクと真っ直ぐに育つよう専用の農機具で畑を2メートル以上掘ってふかふかに耕し、ゴボウに合わせた土作りを行っています。このように種をまくまでの準備をしっかりとすることが大切です。ゴボウは5月に種をまき9月頃まで生育させて、翌年の3月にかけて収穫していきます。最近は病害虫の被害が多く収穫してみないとわかりません。でもりっぱに育ったゴボウを見ると「今年も頑張ったな」とホッとします。組合員さんの要望があるかぎり、良質なゴボウを作り続けようと日々努力しています。

ゴボウって万能! 和風や洋風・おやつにもなっちゃう♪

女性パワーで農業をより楽しくしようと佐原農産物供給センターの女性メンバーで結成した「農め〜くらぶ」では、手軽においしく食べられる野菜のレシピの開発などを手がけています。メンバーの古川さんと朝日さんに、ゴボウの料理を紹介してもらいました。

ゴボウは泥を洗い皮を包丁の背でこそげ取るだけで大丈夫。ゴボウの香りとうま味は皮の近くに多く含まれているので、あまり削り取らないようにしましょう。水にさらすと茶色い水が出ますが、それはポリフェノール類です。水に長くさらすと、うま味も出てしまうので、サッとさらす程度にしましょう。



朝日 静枝さん(左)
古川 恵美子さん(右)

レシピ



ゴボウと豚肉のトマト煮 (4人分)

【作り方】

- ① 薄切りの豚肉(200g)は一口大に切り、塩・コショウする。ゴボウ(200g)はささがきにして水にさらし、玉ネギ(1/2個)は薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(大さじ2)とニンニク(2かけ・みじん切り)を入れて熱し、香りがでたらゴボウ・玉ネギを入れて炒める。野菜がしんなりしたら豚肉を加えさらに炒める。
- ③ ②にAを加え、弱火で5~10分程度煮込み、塩・コショウで味を調え、器に盛ってバジルをのせる。

A: 水カップ1・ホールトマト1缶・コンソメ1個・ケチャップ大さじ4



ゴボウのココアケーキ (パウンド型 2個)

【作り方】

- ① ゴボウ(100gくらい)は細かく刻んで、水にさらして水分を切っておく。
- ② Aを大きめのボウルでよく混ぜたところに、①を入れさらに混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス(200g)とココア(大さじ3)を混ぜて入れ、粉が残らないようにさっくり混ぜる(混ぜすぎに注意)。
- ④ ③を型に流し入れ、170~180度に熱したオーブンで30分焼く。細かく刻んだゴボウがナッツのような食感に!

A: 卵2個・サラダ油100g・砂糖80g・牛乳大さじ4



ゴボウとインゲンのつゆの素炒め (4人分)

【作り方】

- ① ゴボウ(400g)は、ささがきにして水にさらし、インゲン(100g)は筋を取って斜め切りにする。
- ② フライパンにバター(大さじ2)を熱し、水分を切ったゴボウとインゲンを入れて炒め、火が通ったら濃縮のつゆの素(大さじ3)を加えて炒める。器に盛って煎りゴマをふる。



ゴボウの梅おかが和え (4人分)

【作り方】

- ① ゴボウ(300g)は15cmぐらいに切ってラップで包み、600Wで5分加熱する。
- ② 粗熱をとってから、ゴボウを3cmぐらいに切りそろえ、濃縮のつゆの素(大さじ1)でからめる。
- ③ 種を取った梅干し(3~4個)と砂糖(小さじ1)とみりん(大さじ1)を合わせて、かつお節(1パック)も加える。
- ④ ②のゴボウと③を和えたら出来上がり。ゴボウがかたい場合はさらに加熱する。

ハピデリ取り扱い週

土付ごぼう (カット) 200g

(茨城県・千葉県産)

5月3回まで (予定)