

なご 和み



特集

やっぱり ご飯だっちゃ

特集 やっぱり ご飯だっちゃ

米作りは「八十八の手間」。古来から、日本の農家は多くの手間をかけて米を作ってきました。心を込めて育てた米は日本人の命を支え、今につないでいます。

食卓にはふっくらと炊き上げたおいしいご飯があり、四季折々の野菜や肉、魚と一緒に食べること、会話が弾み、豊かな心と健康を育み、絆を深めています。

今号では、全国屈指の米どころである宮城の米に着目。おいしいご飯の魅力をお伝えします。

宮城での米作りは

宮城は、①奥羽山脈に蓄えられた豊かな水資源 ②稲の成長期から開花期にあたる夏、昼は十分な日照に恵まれながらも夜は冷涼という寒暖の差のある気候に恵まれ、米作りに最適な環境を誇ります。しかし、夏はやませの影響を受けやすい気象でもあるため、冷害を防ぎ、おいしい米を生産するための品種・栽培技術の改良が積み重ねられてきたという歴史があります。

宮城県の水稲奨励品種

宮城県には多くの水稲品種があり、それぞれに特徴があります。ここでは、品種の特徴と作付割合を紹介します。

品 種 名		品 種 の 特 徴	作付割合 (平成27年産)
う る ち	ひとめぼれ	コシヒカリを母に、初星を父に、宮城の気候風土に合わせて育成された品種で、平成3年から栽培されています。粘り・つや・うまみ・香りのトータルバランスが良い宮城を代表する主力品種です。	77.5%
	ササニシキ	ハツニシキを母に、ササシグレを父に育成され、昭和38年に奨励品種になりました。あっさりした食感、おかずの味を引き立たせる香り豊かな風味から和食との相性が抜群です。	6.2%
	まなむすめ	チヨニシキを母に、ひとめぼれを父に育成され、平成10年にデビューしました。適度な粘りとふっくらした食感が自慢です。	6.2%
	つや姫	山形県で育成された品種で、宮城県でも平成21年に奨励品種になりました。光沢、白さに優れ、粒がそろい良食味です。	4.7%
	コシヒカリ	福井県農業試験場で昭和31年に育成され、平成13年に奨励品種となりました。日本で一番ポピュラーな米で非常に人気があります。	1.3%
	げんきまる	平成22年に奨励品種となりました。倒れにくく、多収で、業務用米や加工用米、米粉としての利用が期待できます。	0.5%
	トヨニシキ	ササニシキを母に、奥羽239号を父に育成され、昭和49年に奨励品種になりました。	0.2%
	東北194号	ササニシキ（母）の風味と、ひとめぼれ（父）の耐性を兼ねそろえ、粘りが少なく、ササニシキに近い食味です。和食や寿司などとの相性が良いと利用が期待されています。	0.2%
	蔵の華	蔵元と県古川農業試験場、農家の協力で誕生した酒造好適米です。大粒で、酸度、アミノ酸も低く、低タンパク質で雑味のないすっきりとした酒が醸し出されます。	0.2%
	やまのしずく	中部94号を母に、こころまちを父に育成され、平成18年に奨励品種となりました。こころまちに比べ、耐冷性・いもち病抵抗性に優れています。	0.1%
も ち	ゆきむすび	山間地でも安定して作れる、早生で冷害やいもち病に強い低アミロース米品種として育成されました。粘りが強く、冷めても硬くなりません。	0.1%
	たきたて	低アミロース米品種として平成13年に育成されました。粘りが強く、冷めても硬くなりくいお米です。	0.1%
	計		97.4%
	みやこがねもち	他県の「こがねもち」と同一品種で、昭和33年に奨励品種となりました。白くてなめらかで、粘り・こしが強く、多用されています。	2.4%
	ヒメノモチ	もち米の中では比較的あっさりとしており、「赤飯」や「おこわ」に相性が良いとされます。	0.2%
	計		2.6%

(作付面積・割合は、県農産園芸環境課提供)

宮城の米事情

「ひとめぼれ」や「ササニシキ」を生み出した宮城は、全国の中でも米の産地として有名です。そのルーツは、藩祖・伊達政宗の大規模な米作りの拡大政策にたどりつき、昔から私たちの生活と深く関わってきました。

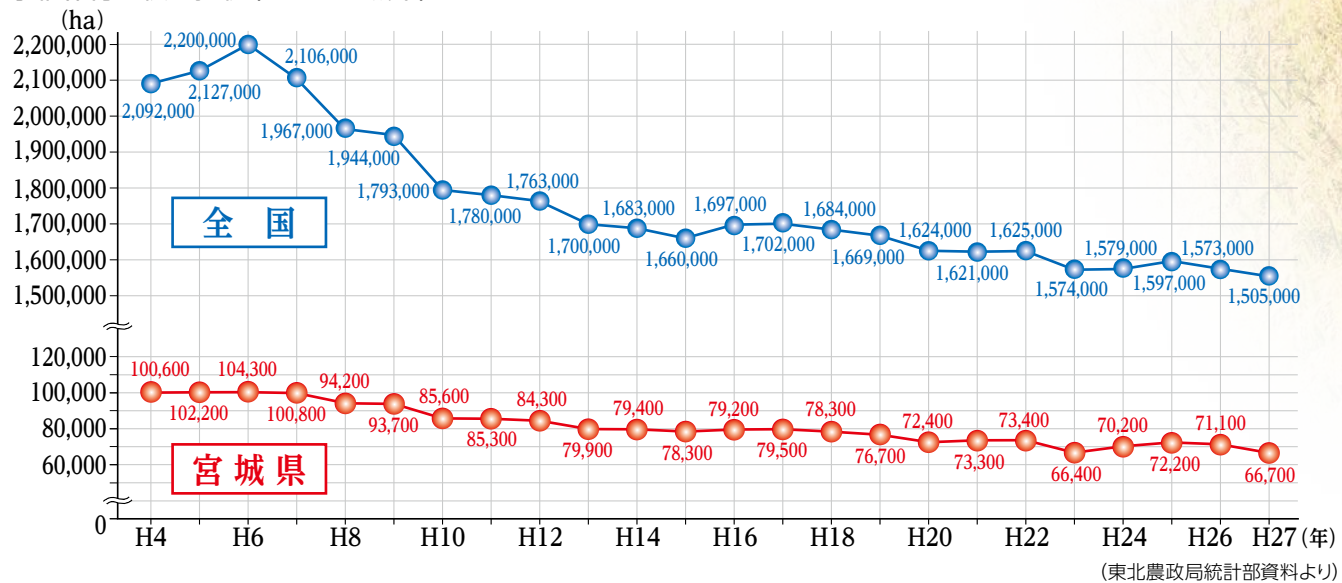
しかし、食生活の多様化によって、米の消費量は年々減少。それに伴って作付面積も減少しています。宮城でも同様に、平成4年産で10万600畧だった作付面積は、平成27年産では6万6700畧まで減っています。

●平成27年産水稻の作付面積ランキング (上位5位)

1 位	新潟県	117,500ha
2 位	北海道	107,800ha
3 位	秋田県	88,700ha
4 位	宮城県	66,700ha
5 位	福島県	65,600ha

(農林水産省ホームページより)

水稻作付面積の推移(全国・宮城県)



及川和芳さん

日本人の米離れが叫ばれる中、「ササニシキ」にほれ込み、一貫して栽培を続けている登米市中田町浅水の及川和芳さん(81)。食事処「田舎めしや寺坂」を平成26年4月に開店させると、ササニシキを用いた定食を提供し、消費拡大に力を注いでいます。

上品な味にほれ 定食を提供

及川さんは、「自分がおいしいと思うものを皆さんにも食べてもらいたい」と、親戚から譲り受けた古民家を改築。暖炉やいりりテーブルのある店内で、9種のおにぎりから2種を選べる「おにぎり定食」や、子持ちめかぶを乗せた「ぶっかけ定食」のほか、敷地内の鶏舎で取れた生みたて有精卵を使った「生たまご定食」など、定食を提供しています。

使用する米は、丹精込めて育てた環境保全米のササニシキ。昭和38年の誕生以来、さっぱりとした環境保全米のササニシキ。

消費拡大に努めたい

ササニシキは、香り、粘り、色つやも良く、飽きのこないおいしさで根強い人気があり、50年もの間親しまれてきました。しかし、耐冷性の強い品種が求められ、栽培面積が減少しています。

及川さんは「ササニシキのおいしさを知ってもらいたい。元気なうちは普及に努めたい」と話します。



9種のおにぎりから選べる「おにぎり定食」

田舎めしや寺坂
電話／022014414251
営業時間／11時～14時
(日曜日定休)

ご飯にピッタリのおかず

新米が出回る秋は、白いご飯そのものが最高のごちそうです。そこにご飯に良く合うおかずが加われば、箸が止まらなくなることでしょう。今回は、ご飯にピッタリのおかずのあれこれを紹介します。



しそ巻

大崎市鳴子温泉 北浦 つや子さん(63)



「食べ比べるとおいしいですよ」と北浦さん



3種類の味のしそ巻

メロンのみそ漬

石巻市広瀬 美食工房えっちゃん
齊藤勝雄さん(71)・悦子さん(67) 夫妻



「意外だと感じるかもしれませんが箸が止まりませんよ」と悦子さん



メロンのみそ漬

母の手伝いをしながら作り方を身に付け、退職をきっかけに平成14年から「あ・ら・伊達な道の駅」などに出荷しています。県外からの注文も多く、関東方面や北海道、九州からの注文もあります。

みその硬さや、揚げたての状態を保つために室温には気を配り、加工前日の夜に天気予報で最低気温を確認するほどです。外気温より2〜3度下げた状態で作り、油の切れを良くすることにも注意しています。

一般的なしそ巻のほか、ニンニク入り、辛口があり、食卓やお茶飲みの場で「私はこれが好き」などと、食べ比べしながら話をするのも楽しいと思います。

ピーマンのうまみみそ

七ヶ宿町 市川 栄子さん(76)

今年で30年を迎える横川漬物加工グループ(七ヶ宿町)の副会長を務めています。グループ設立当初から「梅のパリパリ漬け」や「山菜のミックス漬け」などを作り続け、道の駅などに納品しています。これまで、身近な食材を用いて保存食を作ってきました。ピーマンのうまみみそもその一つです。

ちりめんじゃこと桜エビを中火で炒め、あとから細切りしたピーマンを加えて、みそ、酒、砂糖、しょうゆなどの調味料で味を調えます。火を止めてから七味とうがらしとかつお節を加えて混ぜ合わせたら出来上がりです。食品保存容器に入れて冷蔵庫で1週間は持ちます。

食欲のないときなどでもご飯が進みます。鶏のから揚げにかけたら、一層ご飯がおいしく感じられますよ。

とろろかけご飯

登米市東和町 丸山 米子さん(68)



「収穫したナガイモは重さ4*」と笑顔の丸山さん

うずらの卵、小ネギ、刻みのりを載せたとろろかけご飯



20年ほど前からナガイモを栽培するようになりました。現在、畑5*ほどに900本植えています。

北上川の恵みともいえる砂壤土を生かしながら、土作りも追求しています。また、伝授された通りの栽培方法を貫いていることもおいしさの秘訣です。

注文が多く、店頭販売に対応できないでいます。が、売れるからといって面積を拡大する予定はありません。連作障害を回避して毎年圃場を変えていることもあり、大きな面積変更もできませんしね。

「今までに味わったことがないくらいに濃くて甘くて、ほかのとろろが食べられなくなった」と毎年購入する方もいます。薄味に仕上げ、とろろ本来の味をお楽しみください。

菊の花入りきゅうりと

なめこのしょうゆ漬

大崎市古川 三塚 京子さん(60)

一年を通して10種類ほどの野菜を栽培し、JJAや農産物直売所「旬の店シンフォニー」に出荷しています。元気なうちは続けていきたいと考え、2年前には自宅敷地内に加工場を建設しました。漬物やおにぎりを製造して販売しています。

塩抜きして刻んだ塩蔵キュウリに、一度煮立たせて冷ました調味料(しょうゆ、砂糖、酢、千切りシウガ、輪切りにした鷹の爪)とナメコのしょうゆ煮、ゆでたキクの花を加えて混ぜ合わせたら出来上がりです。

キュウリやナメコ、キクの花といったそれぞれの食感を楽しむことができ、ぴりっとしたあまじょっぱい味付けとともにご飯に良く合います。お酒のおつまみとしてもおすすめです。



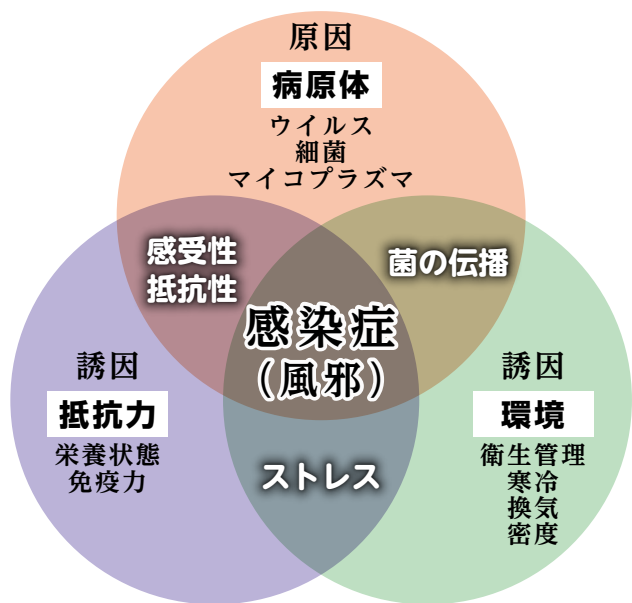
「あまじょっぱい味付けでご飯が何杯でも食べられます」と三塚さん



子牛を風邪から守りましょう

子牛の風邪発症には、大きく3つの要因が影響します。それぞれに対策を行うことで、子牛を風邪から守ることができます。

風邪発症の3要因



要因その1 病原体

ウイルス、細菌、マイコプラズマなどの病原体の侵入を防ぐことが有効です。

畜舎を消毒しましょう

畜舎の清掃・消毒を徹底することで、畜舎内に侵入する病原体の量を減少させることができます。また、畜舎の入り口に踏み込み消毒槽を置くことで、長靴の裏などについている病原体の侵入を防ぐことができます。

ワクチンを投与しましょう

ワクチン接種で、病原体が体に入り込まないようにすることができます。ワクチンは、感染症に罹患するリスクを減少させるだけではなく、体内に病原微生物が入ってしまった場合、感染症がひどくならないようにすることができます。

一般的に、牛群の7割の個体にワクチンを接種していれば、急性感染症の流行は起こらないといわれています。

要因その2 環境

衛生管理、寒冷、換気、密度といった畜舎の環境に配慮が必要です。

保温しましょう

子牛は、体温を奪われやすく寒さに弱いいため、防寒ジャケットを着用させましょう。また、赤外線ヒーターの設置や保温マットの使用も有効です。



牛用防寒ジャケット

まとめ

子牛を風邪から守り成長を促すには、栄養管理も重要になります。

子牛が栄養不良になると、免疫組織である胸腺やリンパ節などの萎縮が起こります。

また、腸管粘膜の上皮細胞が弱くなり、粘膜から出血したり、下痢が起こりやすくなります。下痢になると腸粘膜から栄養成分を吸収できず、栄養不良が続いてどんどん痩せ、毛に光沢がなくなってしまう。

そうならないためには、次のことに気をつけましょう。

初乳を飲ませましょう

生まれた子牛には、6時間以内に1リットルほどの初乳をしっかりと与えることを心掛けましょう。

腸内環境を整えましょう

乳酸菌などを給与し、腸内環境を整えましょう。

良質な飼料を与えましょう

嗜好性の良い、良質な飼料を給与しましょう。

不明な点がありましたらNOSA Iの獣医師にご相談ください。



赤外線ヒーター使用例



赤外線ヒーター

換気しましょう

冬期は寒いので、風が入ってこないように閉めきっている畜舎が多く見られます。閉めきっていると空気が循環せずにこもってしまい、糞尿から発生したアンモニアや硫化水素などが牛の鼻や眼を刺激してしまいます。

特に子牛は、座っている時間も長いいため、アンモニアや硫化水素の刺激を持続的に受けます。その結果、鼻粘膜が弱まり、気管や肺の粘膜も痛めてしまいます。冷気が直接牛に当たるのを防ぎながら、適度な換気に努めましょう。

要因その3 抵抗力

栄養状態を良くし、免疫力の低下を抑えることで抵抗力を付けることが大事です。

ストレス軽減に努めましょう

牛はストレスを感じやすく、とても敏感な動物です。ストレスが加わると、副腎皮質ホルモンが分泌され、免疫機能の低下が起こってしまいます。



敷料十分で快適な牛床

牛が感じるストレスは、

①気温や湿度などの変動

②アンモニアや硫化水素などの化学物質による刺激

③細菌やウイルスなどの病原体の侵入

④移動や群の変更

⑤過密な飼育環境

などです。ストレスの少ない環境づくりに努めましょう。



火災から大切な財産を守りましょう

朝晩の冷え込みも増してきました。

これからの季節は、空気が乾燥する上、火を使う機会が多くなることから、火災が発生しやすくなります。

家族みんなで火の取り扱いやその怖さについて話し合い、大切な命や財産、思い出を火災から守りましょう。

消しましょう

その火その時 その場所で

(平成28年度 秋の全国火災予防運動・標語)

平成27年に宮城県で発生した火災件数は777件でした(図1)。そのうち建物火災は408件発生しています。気温・湿度が低くなる冬から春にかけて火災が多発しています。

出火原因別に建物火災発生件数を見ていくと、出火原因の第1位は「こんろ」の59件となつています(図2)。火をつけたまま離れてしまい火災になる事例や、油がはねて近くのものに引火し火災になることがあります。十分注意しましょう。

毎年、11月9日～15日の1週間は「秋の全国火災予防運動期間」です。改めて火災予防に対する意識を持ち、火災を未然に防ぎましょう。

図1 平成27年 宮城県内の月別火災発生件数
(建物以外の火災を含む)

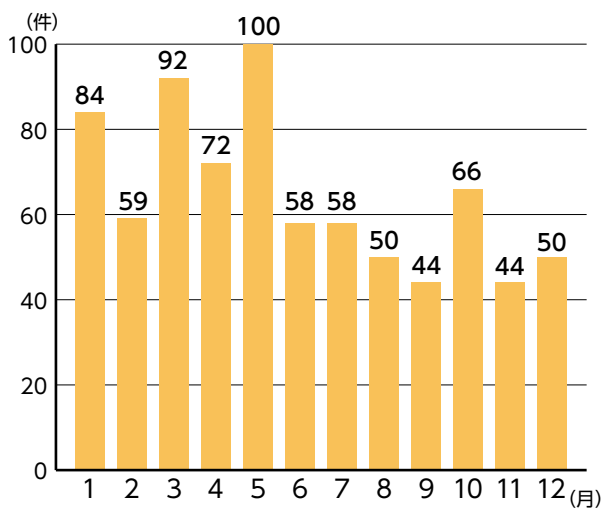


図2 平成27年 宮城県内の
出火原因別建物火災件数

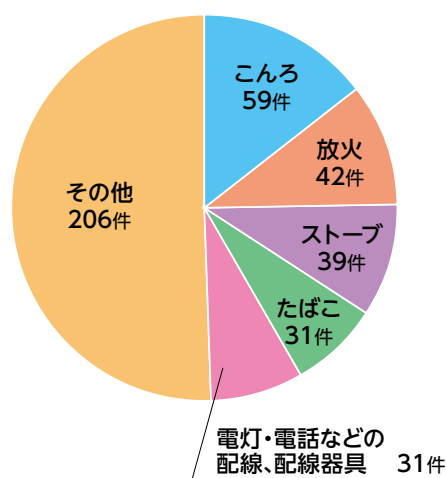


図1、2は県ホームページより

住宅防火 いのちを守る

7つのポイント

3つの習慣・4つの対策

【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために**住宅用消火器等**を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくりましょう。

小さなことでも気をつけましょう 火災の5つの原因を要チェック

発生原因1位 **こんろ**

電話や来客などでこんろのそばを離れる際は、必ず火を消しましょう。

また、油がはねて近くのものに引火することがありますので、こんろの周りにものを置かないようにしましょう。



発生原因2位 **放火**

燃えやすいものであれば何でもターゲットになります。「放火させない・放火されない・拡大させない」環境づくりを近所ぐるみで作りましょう。

発生原因3位 **ストーブ**

洗濯物をストーブの上に干すと落下して危険です。カーテンや洗濯物など燃えやすいものも、ストーブに触れて引火することのないように気を付けましょう。

また、スプレー缶なども加熱で膨張し破裂する恐れがありますので近づけないようにしましょう。



発生原因4位 **たばこ**

寝たばこやくわえたばこは絶対にやめましょう。たばこの火は消したつもりでも完全に消えないことがあります。



発生原因5位 **コンセント**

コンセントに電気プラグを差しっぱなしにしていると、ほこりが溜まり発熱する危険があります。たこ足配線や電気コードの絡まりなども発熱の原因になりますので、きれいにしておきましょう。



火災への備えは

「住まいる」の 火災共済で

補償内容は次のとおりです

共済金の支払対象となる共済事故は、火災、落雷、破裂・爆発、建物の外部からの物体の飛来・落下・衝突(自然災害での損害は除く)、給排水設備の事故による水漏れ、騒乱などに伴う損害、盗難によるき損・汚損などです。

※火災共済では、自然災害および地震などに起因する災害については共済事故の対象になりません。総合共済の加入が必要となります。

加入資格が必要です

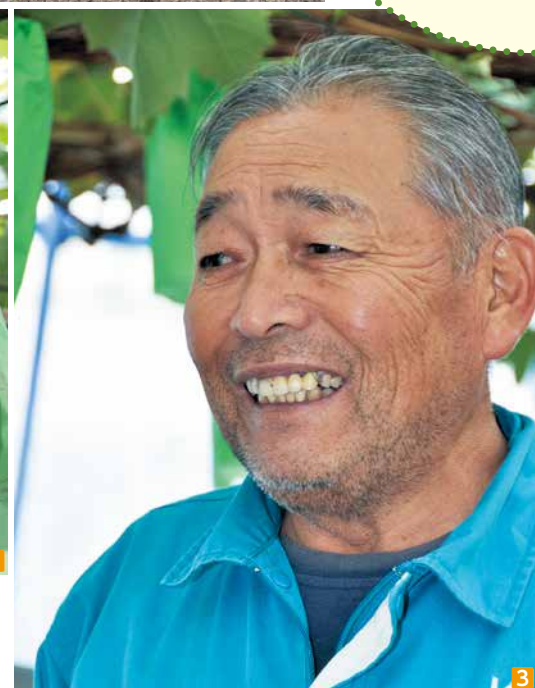
現在、建物共済(火災・総合共済)への加入がなく、新たに申し込みされる場合は、加入資格の有無を確認させていただきます。

加入資格を満たしていない場合、申し込みをお断りさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

共済事故が発生した場合は

ご加入いただいている物件に共済事故が発生した場合、速やかにNOSAIへご連絡ください。

地域の話題



1 ハフピシンなどの対策も忘れずしっかり行う 2 糖度が17度を超える甘くておいしいピオーネ
3 「ブドウの産地として定着するよう取り組んでいきたい」と佐藤さん 4 収穫を迎えたシャインマスカット

地域の話題

山元の完熟イチジクを 広く発信していきたい

やまうち農園（山元町）



▲「完熟イチジクのおいしさにこだわりたい」と話す山内さん



▲生食用の品種「バナーネ」

「イチジクは追熟しないので、収穫時期を見極めるのが難しい。半日違うだけで完熟度が変わってしまう」と気を配ります。

栽培は、2～3月に剪定と堆肥の散布を実施。堆肥は木の根元を覆うように、すべて手作業で行っています。6～8月にかけて肥料切れを起こさないよう、小まめな対応も忘れません。

「完熟イチジクのおいしさにこだわりたい」と話す、山元町のやまうち農園代表の山内啓二さん（62）。畑80アほどで、生食用をはじめ加工用イチジクなど21品種を栽培しています。

同農園では、一番おいしいイチジクを味わってもらいたいと、樹上でしっかり熟させてから収穫。生のまま出荷するほか、甘露煮などに加工して販売しています。

イチジクは、傷に弱くデリケートで完熟の状態では市場に出回るのは難しいといわれています。山内さんは

「『完熟のイチジクがおいしかったから実家のお母さんにも食べさせてあげたい』なんて言ってもらうと、やっぱりうれしいよな」とはにかんだ笑顔になります。

山内さんは「山元町の完熟イチジクを広めていきたい」と話します。

問い合わせ先／やまうち農園 ☎0223-38-1207

新たなブドウ産地を

目指していきたい

佐藤 政悦さん（富谷市）

今年10月に市制へ移行した富谷市を舞台に、新たな産地定着を目指してブドウ栽培に取り組む、同市二ノ関の佐藤政悦さん（67）。植栽して6年目になるブドウ「シャインマスカット」や「ピオーネ」などが収穫期を迎え、「糖度は17度を超える。甘くておいしいと消費者の反応も上々」と自信を持ちます。

います。「房全体の形を良くするための摘粒作業は特に重要で、粒をそろえることが難しい」と佐藤さん。ブドウは失敗もあるが、成功したときのリターンが大きいところが魅力だといいます。

佐藤さんは、園芸ハウス2棟（100坪）でブドウ6品種を手掛けています。「稲作以外の収入を増やし、経営の安定を図るのが狙いだった」ときっかけを話します。これまで、ブルーベリーやサクランボを手掛けてきたことや、ブドウ栽培先進地に足を運んで研さんを積んだことでブドウ栽培に支障はなかったといいます。

今年4月にJAあさひな管内で「ぶどう部会（文屋富雄会長・会員数20人）」を立ち上げると、関係機関の協力を得て安定生産や出荷できる体制を整備。佐藤さんは「今後は生産数量を増やすため、栽培農家を増やすことが急務」と話し、市場出荷を念頭に置いて踏み出したいといいます。

栽培では、品種の特性に合わせて房作りや摘房、摘粒のタイミングを調整。種なしにするためのジベレリン処理を行うなど、丹念に管理して

同市成田公民館で11月に開催される「とみや国際スイーツ博覧会」のイベント「とみやスイーツレシピコンテスト」では、佐藤さんのシャインマスカットも使用されています。佐藤さんは「地元の消費者にのしさを知ってもらい、求められる商品作りをしたい」と意気込みます。

地域の話題

稲刈り行い

収穫の秋を味わう

よねかわ田んぼ学校（登米市）

今年からスタートした「よねかわ田んぼ学校」では先ごろ、田植え、草刈りに続き、稲刈り体験「稲かつべ！」が開催されました。

同学校は、登米市東和町米川地区の住民で組織する「米川地域振興会（及川浩会長）」が主催する「地域おこし交流プロジェクト」の一つで、昔ながらの手作業と機械作業を組み合わせながら米作りを行います。

はじめに、及川会長が刈った稲の束ね方を指導すると、参加者は積極的に鎌を手にし、スタッフに教えてもらいながら稲刈りを進めます。

手植えた圃場を刈り終えると、次は刈り取った稲束を自然乾燥させるための「ほんによ（棒掛け）」作りです。圃場に杭を深く挿すため、何度か杭の抜き挿しを繰り返す作業



▲秋晴れの中、芋煮やニラ玉、おにぎりなどが振る舞われた



▲「ほんによ」作りをする参加者

に参加者は苦労するものの、稲束を掛けてほんによが完成。地元女性らの協力をもらって準備した芋煮やニラ玉、おにぎりなどが振る舞われると、ほんによの稲穂を見ながら昼食をおいしくいただきました。

仙台市から参加した高橋謙一さん（66）、ふみ子さん（65）夫妻は、「田植え、草刈りも休まずに参加しています。わが家でも田んぼはあるものの、作業を委託しているので手刈りは初めて」と笑顔で話します。

同学校では今後、精米体験などを含めた収穫祭「米食いすべっちゃー！」を開催する予定で、及川会長は「これから参加者を募っていきたい」と話しています。



われらNOSAIサポーターズ

▼損害評価会委員歴23年。

引地 順さん(77)

大崎支所
美里町荻坪

▼共済部長歴16年。
損害評価員歴4年。

高橋國文さん(65)

六の国支所
大崎市岩出山



農業に従事してから40年以上経ちます。現在水稲2・2畝を作付けし、収穫を迎えることを毎年何よりの楽しみにしています。秋は大好きです。

平成15年に地元・磯田地区の「磯田親交会」が設立。実行組合や衛生組合などの事務効率化と会計の一本化を目指して苦勞し、平成23年からは会長を務めています。

インターネット上で情報を得るネットサーフィンが趣味の一つで、赴くままにいろいろ閲覧し、知識を広げていきたいです。

水稲や大豆、野菜を栽培しながら、車の点検整備業を長年営んできました。今は経営を家族に任せ、サポートに回りながらゆったりと過ごしています。

機械いじりが好きで、普段から時間があれば機械に触っています。最近、古い田植機を大豆の播種作業ができるように改良しました。作業の効率化につながればと思っています。

時折ひ孫が遊びに来ますが、面倒を見ながら成長を強く感じています。これから見守っていききたいです。

NOSAI INFORMATION

職員を懲戒処分いたしました

本組合巨理名取支所 副主事 阿部晋之介(32歳)が業務時間外に、住居侵入、強制わいせつの容疑で平成28年5月10日に逮捕され、同容疑で起訴され懲役2年6カ月、執行猶予4年の判決を受けました。

このことは、極めて遺憾であり、組合員の皆さまに心から深くお詫び申し上げます。

この職員は、平成28年9月13日付けで、懲戒解雇いたしました。今後、コンプライアンスの徹底を図り、組合員の信頼回復に取り組んでまいります。

誠に申し訳ありませんでした。

家畜の異動は連絡が必要です

飼養している家畜に異動があったときは、速やかにNOSAIへご連絡ください。連絡が無かったり遅れた場合、共済金の支払いに大きく影響します。

連絡が必要なのは**導入・出荷・出生・放牧や共済会に出場・飼養場所変更・死亡**のときです。

事故が発生しましたら早めにご連絡ください

事故が発生しましたら、最寄りのNOSAIにご連絡ください。連絡が遅れたり、確認が困難になると、共済金が支払われない場合があります。

や損害の一部、または全額が免責されることもありますのでご注意ください。

口座振替の利用をお願いしています

NOSAIでは、不祥事の未然防止と納入手続きの簡便化のため、共済掛金等の納入について「口座振替」の利用をお願いしています。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

現金で納入いただいた場合は「加入内容確認書」を送付いたします。加入内容に間違いがないか確認の上、返信用封筒でご返送ください。

kitchen garden

四季の畑

秋冬に収穫した野菜

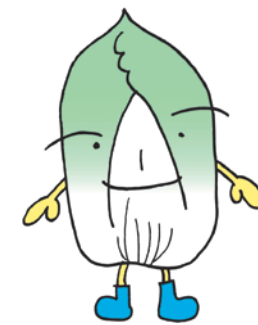
簡単！貯蔵の方法②

(株式会社 渡辺採種場)

野菜は、収穫をした後も呼吸などをして、生きようとする活動をしています。

この活動は、野菜の品質をどんどん低下させてしまいます。野菜をできるだけ長く、そしておいしく保存するには、できるだけこの活動を抑え、栄養成分がエネルギーとして使われないような工夫が必要です。

今回は、収穫した野菜を上手に貯蔵し、冬期間に備える保存の方法やポイントを簡単にご紹介します。



ポイント

『野菜は、育った状態(姿)での保存が望ましい』です！

ポイント

● 収穫時 ●

貯蔵する野菜は、過熟になる前に適期で、晴天・乾燥した日に収穫してください。

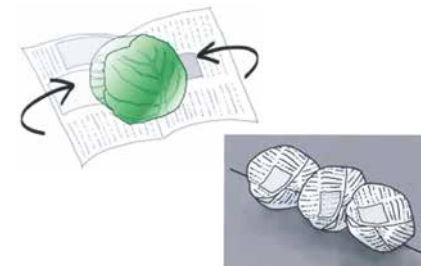
●適切な温度・湿度管理●

呼吸を抑え、腐れを少なくする方法は、野菜の種類に合った適切な温度・湿度で保管することです。

● 貯蔵場所の選定 ●

畑以外では、雨や雪、ネズミなどの被害に遭わない場所で貯蔵し、貯蔵中は腐敗などがなく、点検をしてください。

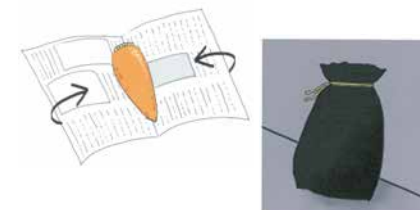
キャベツ 収穫して貯蔵



- ①乾いた新聞紙に丸ごと包みます。
- ②日の当たらない、風通しの良い所へ、育った状態であり重ならないように並べます。

- 貯蔵温度・・・0～1℃
- 貯蔵湿度・・・90%以上
- 貯蔵可能期間・・・3～4カ月

ニンジン 収穫して貯蔵



- ①葉を付け根から切り落とします。
- ②水洗いしないで、表皮を乾かします。
- ③新聞紙に1本ずつ包み、ポリ袋に入れます。
- ④冷涼な場所に立てて置きます。

- 貯蔵温度・・・0～4℃
- 貯蔵湿度・・・95%以上
- 貯蔵可能期間・・・3～5カ月

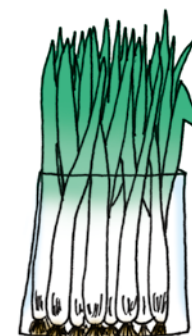
ナガイモ 収穫して貯蔵



- ①掘り取った後、きちんと干します。
- ②ダンボールにおがくず、またはもみがらと一緒に入れます。

- 貯蔵温度・・・2～5℃
- 貯蔵湿度・・・70～80%
- 貯蔵可能期間・・・4～6カ月

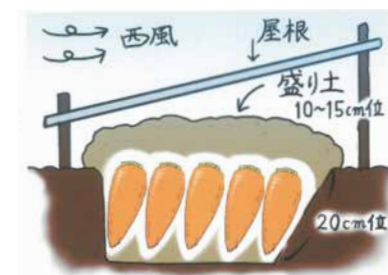
ネギ 収穫して貯蔵



- ①土付きのまま肥料や米などの空き袋に入れ、日の当たらない冷暗所(納屋等)で立てて置きます。

- 貯蔵温度・・・0～2℃
- 貯蔵湿度・・・90%以上
- 貯蔵可能期間・・・2～3カ月

畑で貯蔵



- ①土付きのまま、葉を付け根から切り落とします。
- ②排水の良い畑に穴を掘り上げ、斜めに寝かせ、盛り土をします。

※屋根をすることで、ニンジンの取り出しが容易になります。ニンジン-1.5℃で凍結するので注意してください。

※ハクサイ、ダイコン、サトイモの貯蔵については、「和み」2015年11月 No.3に掲載しております。

あが家の味*レシピ



モロヘイヤたっぷりの お好み焼き

*料理紹介者

栗原市 佐竹 きみ子さん



材料 (2人分)

モロヘイヤ	100g
キャベツ	4枚
ちくわ	2本
豚バラ肉	4~5枚
卵	1個
米粉	大さじ5
顆粒だしの素	小さじ1
水	50cc
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量
紅ショウガ	適量

作り方

- ① モロヘイヤを熱湯でさっとゆで、包丁でねばりが出るようにたたく。
- ② キャベツを粗みじん切りに、ちくわを小口切りにする。
- ③ ①と②と卵、米粉、顆粒だしの素、水を混ぜる。
- ④ 半分の豚バラ肉を食べやすい大きさに切ったらフライパンに敷き、③の生地を焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、紅ショウガを載せる。
- ⑥ 残りの半量も④⑤と同じように繰り返したら出来上がり。

ここがポイント

- ★モロヘイヤのネバネバと生地のふわっと感が絶妙！ヘルシーでありながら食べ応えのあるお好み焼きです。
- ★モロヘイヤをたくさん収穫したときは、100gずつゆで、刻んで冷凍しておく便利です。
- ★油は、豚バラ肉から出る油で十分です。



本 所 〒980-0011
仙台市青葉区上杉 1-8-10
TEL 022-225-6701

県南支所 〒981-1505
角田市角田字町田 113
TEL 0224-63-2012

宮城中央支所 〒983-0821
仙台市宮城野区岩切字昭と東 112-3
TEL 022-396-3070

亘理名取支所 〒989-2301
亘理町逢隈中泉字一里原 28-8
TEL 0223-34-5031

六の国支所 〒981-4265
加美町字矢越 226
TEL 0229-64-1380

大崎支所 〒989-6166
大崎市古川東町 5-37
TEL 0229-22-2141

栗原支所 〒987-2203
栗原市築館字下宮野中田 100
TEL 0228-23-7111

迫 支 所 〒987-0512
登米市迫町森字平柳 34-88
TEL 0220-22-8411

石巻支所 〒986-1111
石巻市鹿又字曾波の神前 172
TEL 0225-75-2331

県南家畜診療センター 〒989-0731
白石市福岡深谷字桜丘前 10
TEL 0224-25-4565

中央家畜診療センター 〒989-6251
大崎市古川小野字嵐山 26-1
TEL 0229-28-2581

県北家畜診療センター 〒987-0511
登米市迫町佐沼字中江 1-3-1
TEL 0220-22-2790

家畜診療研修所 〒981-3602
大衡村大衡字平林 39-4
TEL 022-345-2241

