

カラダに とちぎ

2004.
冬号

(社)とちぎ農産物マーケティング協会

特集
1

『野菜のソムリエ』生みの親直伝!

おいしい素材の 見分け方

特集
2

プロのオススメお客様おもてなしレシピ
とちぎをクッキング

特集
3

あつあつお鍋特集



特集

1

『野菜のソムリエ』生みの親直伝!

おいしい素材の 見分け方



☺ もっと身近に、とちぎ産!

毎回大好評の「カラダにとちぎ」。そのアンケートで最も多く寄せられた「おいしい野菜や果物を見分けるポイントは?」「野菜や果物の保存法を知りたい」という二つの質問に、ズバリお答えします!

講師は人気急上昇の資格「野菜のソムリエ」の生みの親、近藤卓志さん。わかっていそうで知らなかったポイントを軽快な語り口で次から次へと教えてくださいました。野菜や果物がますますおいしいとちぎ。おいしさの見分け方や保存法を正しく知って、もっともっと身近にとちぎ産を感じてくださいね。

近藤卓志(こんどう・たかし)

日刊食料新聞編集長。
青果物健康推進委員会(ベジフルセブン)理事・事務局長。著書に「野菜のソムリエ」(小学館)。「野菜のソムリエ」の名前で一躍人気資格となった「ベジタブル&フルーツマイスター」の育成に力を注ぐ。

野菜や果物の味を決める5つの基本ポイント

- ①種類だけでなく、細かい品種による特長は?
- ②作る時期や作り方(作型)にどのような違いがあるか?
- ③環境・肥料・土壌・天候など、どのような状況下で育てられたか?
- ④いつ収穫されたのか?
- ⑤鮮度はどんな状態か?

例えば、①を例にあげれば、同じトマトでも生で食べるのがおいしい品種と加熱した方がおいしい品種があります。他の調理法で、よりおいしく食べられる品種もあるでしょう。それを全て試してみる。生で、煮て、炒めて…という具合です。これはもちろん果物にも共通する方法。必ず薄味にすることが大切です。素材本来のおいしさが発見できます。

保存法 ●●●

● 保存しないのが最良の保存法 ————— ●
一番の方法は「保存せずに、そのつど食べ切る」こと。野菜は生きていますから、収穫されたあとも生きようとして野菜そのものに残っている水分を使い続けます。結果、水分が蒸発して元気がなくなる。冷蔵庫を過信して買い置きをしつらせずにどんどん食べ切ってほしいです。

● 育った場所を思い出して ————— ●
畑になっていた状態を再現するのも良い保存法。立っていたのか、横になっていたのか。南の野菜は冷やすと良くないので、冷蔵庫を避け、北の野菜は冷蔵庫の野菜室で…など、それぞれの野菜の適温を知り、保存場所や置き方を変えます。



トマト編



トマトにもいくつかの作型がありますから「どの季節がおいしい」という区分けはなくなりつつあります。私個人としては春のトマトが好きなくらい。ポイントは鮮度、色、張り。ヘタの切り口を見て、みずみずしさが残っているか(干からびているのはもちろんダメ)、持ってみてずっしりと重みが感じられるかをチェック。



ネギ編



軽くつまんでみて、張りがあるか、巻きがしっかりとついて堅さがあるか。産地にも注目して選んでほしいですね。ちなみに辛いネギほど煮ると甘くなりますよ。その料理法も楽しみたいですね。



キュウリ編



まっすぐなキュウリが整然と並ぶのがあたりまえのような光景になってしまいましたが、ズバリ、どんなに曲がっていても味に影響はない!とりたいですね。トゲトゲの堅いほど新鮮ですし、ずっしりと重さを確認してから買しましょう。

ナシ編



最近よくスーパーなどで見かける「糖度〇%」という表示、あれは信用してOKです。ナシはもちろんりんごなども、果梗(かこう:果実が枝とつながっていた軸部分)が太く、しっかりとついているものを選びましょう。それだけたっぷりと栄養を摂って育った証拠です。

● 野菜の体力を考える ●

野菜は保存中も呼吸をしたり水分を蒸散するために体力を使います。しっかりとラップする、湿らせた新聞紙にくるむなどして、野菜の体力を消耗させないのがポイントです。

● 果物は常温保存が基本 ●

果物は野菜と違い、収穫後に体力を消耗するというよりは「追熟」します。つまり、ますます甘くなるとうとするわけです。その時期に冷蔵庫保存は厳禁、せっかく甘くなるとうしているところにストップをかけてしまいます。食べる直前30分~1時間ほど冷やすのがベストです。ちなみに、ブドウなどの果糖が多い果物ほど、冷やしてもおいしくいただけます。冷蔵庫である程度長い時間冷やしていてもOKですよ。



☺ おもてなし、しましょう!

年末年始は、お客様の多い季節。突然の来客に、「何を出したらいいのか分からない…!」なんて悩んだことはありませんか? そんなあなたに、お客様をおもてなしするのにピッタリのレシピ。「おいしい!」と喜んでもらえたら、さっとそれだけで幸せな気分になれちゃいます。

野菜サラダ

4
人前



サラダは素材を選ばないので、新鮮なものであれば組み合わせは自由。食べやすい大きさにして、彩りよく盛り合わせて下さい。マヨネーズソースも色々と応用できます。

■タルタルソース ▶ **フライに**
マヨネーズにピクルス、玉ねぎ、ゆで卵、刻みパセリを混ぜる。

■オーロラマヨネーズソース ▶ **ゆで野菜、魚のムニエルなどに**
マヨネーズとトマトケチャップを3対1の割合で混ぜたもの。

■クリームマヨネーズソース ▶ **蒸し鶏やかになど、淡泊なサラダに**
マヨネーズと生クリームを3対1の割合で混ぜたもの。

他にも、しょうゆ・トンカツソース・わさび・からしなどを使ってもオリジナルマヨネーズが作れます。

材 料		ヤングコーン	10本
サニーレタス	1/2株	貝割れ菜	1パック
ブロッコリー	1/2株	トマト	2~3ヶ
玉ねぎ	1ヶ	卵	2ヶ
マヨネーズソース			
(マヨネーズ	大さじ4、酢	大さじ1	
マスタード・しょうゆ・白ワイン	各適宜		



これから旬の

とちぎ農産物ブランド



喜連川温泉なす

生産地域 塩谷郡喜連川町
出荷時期 10月上旬~6月下旬
特 徴 色つやが良く、調理後も変色しにくいと評判が高い。水分も多くてやわらかい。



宮ねぎ

生産地域 栃木市吹上地区
出荷時期 11月上旬~12月下旬
特 徴 白い部分が太く曲がっているのが特徴。煮ると甘みが出る。柔らかいので、加熱するのは食べる直前が最適。



かき菜

生産地域 安佐地区 (佐野市・田沼町・葛生町)
販売時期 10月下旬~4月下旬
特 徴 花茎はアスパラガスのような風味で、あくが少なく甘みがある。ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれる。



ちぢみほうれんそう

生産地域 JAおやま管内
出荷時期 12月上旬~2月下旬
特 徴 冬の寒さを受けると糖度が8度以上になる。甘味が強く歯ごたえがあり、ビタミンC等の栄養分も豊富。

にらときくらげの炒めもの

4
人前



材料

		桜えび	少々
にら	2束	卵	2ケ
きくらげ	少々	ゴマ油、しょうゆ	各少々

作り方



- 1 きくらげは水でもどして一口大に切り、にらは長さ5cm位に切る。
- 2 卵はよくときほぐし、フライパンでいり卵を作っておく。
- 3 フライパンにゴマ油を引いてきくらげを炒め、にらを入れてさっと炒めたら桜えびを加え、しょうゆを入れて味を調える。
- 4 器に盛り、上からいり卵を散らす。

豚肉の野菜巻き

4
人前



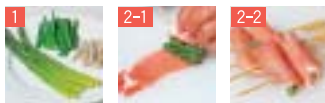
材料

		アスパラガス	4本
豚ローススライス	12枚	いんげん	8本
ごぼう	1本	サラダ油	適宜

しょうがのたれ

(しょうがのすりおろし 10g、しょうゆ 大さじ1、
酒 小さじ1、砂糖 少々、みりん 小さじ1
竹串またはつまようじ

作り方



- 1 野菜はそれぞれ長さ5cm程に切り、下茹でして冷ましておく。
- 2 豚肉は長さ10cm位に切って広げ、それぞれに野菜を巻いて竹串またはつまようじで止める。
- 3 フライパンに油を引き、肉の両面を焼く。
- 4 肉が焼けたら火を弱め、しょうがのたれをからめる。

取材協力: フランス料理 エスコフィエ シェフ 矢沼省二



うれしいを、つぎつぎと。

KIRIN

栃木のおいしい水。
栃木の一番搾り。



おいしさ 栃木産

鬼怒川の「水」を使用した栃木産一番搾り。

栃木ならではの自然の恵み。わたしたちのこだわりです。

特集
3

あっあっお鍋特集

🍷 お鍋の季節がやってきた!

空気が凍るような、冬。外から帰ってくると、指先まで冷えきっていて、なかなか体があったまってくれない…。そんな日には、みんなであっかいコタツに入ってお鍋を囲むのが一番!

体がシンからあったまらただけじゃなく、お腹まで満たされて、一石二鳥です。



しいたけ

食欲を誘う、香りと旨み
食物繊維やビタミンがたっぷりで、低カロリー。しいたけに含まれる「エリタデニン」という成分には、血液サラサラ効果があります。



とちぎ和牛

栄養たっぷりの最上級牛肉
必須アミノ酸の一つ、リジンを含むので、食事の栄養バランスをとるのうってつけ。とろける旨みの「身近な高級牛肉」です。



お鍋をするならぜひ
オススメしたい、
新鮮素材の一部を
紹介します。



春菊

独特の香りと食感が魅力
お鍋に入れて柔らかくなった葉と、歯ごたえを残した茎の食感のバランスは、クセになるくらい絶妙です。



だいこん

消化を助けるごはんの友
火を通すと甘くなるだいこんは、まさにお鍋に最適。消化を助ける酵素が豊富なので、胃や腸にも優しい。葉の部分も栄養たっぷり。



ねぎ

とろりと甘くて、やわらか
ビタミンやカルシウムを多く含むので、胃の消化を助けたり、血行を良くして体を温めてくれます。お鍋にするなら忘れちゃいけない野菜です。



にんじん

旨みと甘み、鮮やかな彩り
にんじんに含まれるカロチンは風邪の予防や冷え性にも効果的。にんじん約50gで、1日に必要な量のビタミンAがカバーできてしまいます。



豚肉

やわらかく濃厚な旨み
タンパク質とビタミンB1が豊富だから、疲労回復に効果があります。特にビタミンB1は、牛肉の約10倍もあります。

プロが
教える

オススメ

お鍋・レシピ

01

寄せ鍋



4
人前

●材料

えび	4尾	大根	100g	春菊	4株
ずわいかに(足)	4本	にんじん	100g	白菜	1/2株
帆立て貝	4ヶ	しいたけ	8ヶ	ほうれんそう	1/2把
木綿豆腐	1/2丁	しめじ	100g	ポン酢しょうゆ	適量
		えのきだけ	1袋		

煮汁

(出し汁 カップ10、塩 小さじ3、酒 大さじ3、
薄口しょうゆ 大さじ4)

薬味

(刻みあさつき、もみじおろし 各適宜)

●作り方

- 1 えびは背わたを抜き、帆立て貝は砂袋を取って水洗いする。
- 2 かにには関節部を斜めにカットし、食べやすいよう縦に筋を入れる。
- 3 にんじんは1cm角位の棒状にし、白菜、ほうれんそうとともに塩を加えた熱湯でサッと茹でて水にとり、水けをきる。
- 4 巻き簀に白菜の根元と葉先を交互に3枚のせ、ほうれんそうとにんじんを芯にして巻き、水けをきって3~4cmに切る。
- 5 その他の具材は、食べやすい大きさに切っておく。
- 6 出し汁を煮立て、塩、酒、薄口しょうゆを加え、煮汁を作る。
- 7 鍋に用意した具を彩りよく盛り込み、煮汁をたっぷりとはって火にかけ、煮えたものから順に取り分ける。

02

野菜 たっぷり キムチ鍋



4
人前

●材料

豚薄切り肉	350g	春菊	1/2袋	木綿豆腐	1/2丁
ねぎ	1本	にら	1袋	白菜キムチ	500g
大根	1/4本	えのきだけ	1袋	キムチ鍋の素	300ml
にんじん	1本	もやし	1袋	塩	適宜
		しいたけ	4ヶ		

●作り方

- 1 ねぎは5cm位の斜め切り、大根は厚さ1cm位の半月切り、にんじんは厚さ5mm位の輪切り、にらは5cm位の長さに切る。えのきだけは根元を切って小房に分け、豚肉・春菊・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に300ccの水とキムチ鍋の素を入れて煮立て、豚肉・大根・にんじん・しいたけを入れて煮る。
- 3 大根とにんじんがある程度柔らかくなったなら他の材料も入れ、塩を入れて味を調え、あくを取りながら煮る。

みんなで気軽に遊びに来てね!

県農産物アンテナショップ

まちからむらから館

宇都宮市中心部の活性化と、県産農産物に関する情報発信の場としてアンテナショップを開設しました!県内で今、生産されている旬の農産物や、こだわりのある農産加工品などを取りそろえ、そのPRと販売を行っています。消費者の食と農の理解促進と地産地消を推進するお店です。

場所 宇都宮市二荒山神社前

営業時間 月～金曜日
午前9時～午後2時

電話 028-643-4044

読者さんからの
本音トークコーナー



夫婦2人の場合、3～4本のネギの束は多過ぎます。バラ売りはまだ少ないですし、値段も割高なんですよね。(栃木市 Wさん)

家族の人数が減っている中で、少量パックが見直されています。普段ご利用されているスーパーに要望してみてください。

バラで売ると1つあたりの販売コストがかかるので、どうしても割高になるようです。新鮮なうちに食べ切るためのコストと考えられてはいかがでしょうか。



県内の農産物MAPなどは子どもにもわかりやすいので、小学校の社会家庭科や給食の時に使ってみたいです。(宇都宮市 Kさん)



最近では地産地消(地域で生産された農産物を地域で消費すること)や食育の関心が高くなっています。今後読者の皆さんの知りたいテーマを取り上げたいと思います。

「カラダにとちぎ」では、下のアンケートも含め読者の皆様からのとちぎに関する生の声をいつでもお待ちしております!



アンケート

Q1 この「カラダにとちぎ」はどこで入手しましたか?

1.スーパー 2.イベント会場 3.その他()

Q2 また、ご感想をお聞かせください。

()

Q3 今後「カラダにとちぎ」で取り上げて欲しい農産物や食に関するテーマ・内容を教えてください。

()

Q4 普段お買いもので、野菜・果物などの農産物を購入するとき、不便・不満・不都合に感じている点を教えてください。

()

応募方法

ご希望のプレゼント商品をご記入のうえ、あなたのお名前、郵便番号、ご住所、お電話番号、年齢、男女、ご職業を明記し、ハガキ、またはFAX、Eメールでご応募ください。

●はがきの宛先は…

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町12-11 JA会館4階(社)とちぎ農産物マーケティング協会

●FAXの方は… 028-643-7853

●Eメールの方は… admin@tochigipower.com

応募締め切り 平成17年1月末日

とちぎの旬のおいしさを どんとプレゼントします!!

左のアンケートにもれなくご記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールにてご応募下さい。抽選で50名様に新鮮な栃木の農産物などをプレゼント!ご応募お待ちしております!

プレゼント商品

<p>まちからむらから館</p> <p>商品券 1,000円分</p> <p>30名様</p>	 <p>10名様</p> <p>とちぎのトマト 1箱(4kg)</p>	 <p>10名様</p> <p>観光いちご園 入園無料券 (2名分) (とちぎ観光いちご園連絡協議会提供)</p>
---	---	--

おいしいとちぎ産の目じるし check!



栃木県内で生産された農産物やその加工品に共通の目じるし。不器用で生真面目だといわれる栃木の生産者が、いつも消費者のことを考え、カラダにやさしい新鮮で良質な農産物を提供します。新鮮な地元の農産物をたくさん食べてください。