

いわきブランド 農産品通信

いわき市から美味しい情報をお届け。
輝く太陽のもと、豊かな大地で育まれた
農産物や、生産者にスポットをあて、
いわきの農業を盛り上げていきます。

vol. 61
2014年12月～2015年2月

いわき見える化プロジェクト
見せます!いわき情報局

アンバサダー
募集中!!

見せます!いわき情報局

Iwaki brand farm product news

見せます!いわき情報局
いわき野菜アンバサダー

いわきの“おいしい”レシピ特集
カンタン!オイシイ!
ほっこり料理

プレゼントが抽選で当たる!
読者アンケート

特集1:いわき農家の声

鈴木稔さん(長ネギ生産者)

特集2:いわき野菜×料理人

星真帆さん

(イタリア料理とワインの店テラツツア)



特集3:いわきの伝統野菜を次世代へ

伝統野菜とは
カボチャ収穫体験

第7回

いわき昔野菜プレミアム料理教室

教えて!カンタン家庭菜園

ラディッシュを育てよう!

いわき見える化プロジェクト

見せます!いわき情報局

いわき農産物マスコットキャラクター

GO!GO!アグリ☆ファイブ



■表紙:いわきで採れた「長ネギ、ジャガイモ、サツマイモ、ホウレンソウ」がおいしい笑顔になりました。

■編集・発行:いわき市役所 農林水産部 農業振興課 〒970-8686 いわき市平字梅本21 TEL0246-22-7479 FAX0246-22-7589 ■制作:株式会社 福島インフォメーション リサーチ&マネジメント

pick up

いわきの“おいしい”レシピ特集

カンタン! オイシイ!
ほっこり料理



農家さんに聞いた、長ネギをよりおいしく食べるレシピをご紹介します。手軽に作れ、おつまみにもピッタリです。



レシピを教えてください!

鈴木 洋子

(すずき ようこ)さん

いわき市四倉町下仁井田地区のネギ農家。砂地での栽培が特徴で、主にネギやイモを栽培しています。



中華風ネギの和え物

材料 (2人分)

- ◆長ネギ...1本
- ◆ホウレンソウ...1束
- ◆オイスターソース...適量
- ◆ごま油...適量
- ◆白ゴマ...飾り用

作り方

- ①長ネギは、縦に切り目を入れて中の芯を取り出し、外側だけを細切りにする。
- ②ホウレンソウを茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③①とAを器に入れ、長ネギがしんなりするまで混ぜる。
- ④③の器に②を入れ、よく混ぜ合わせて完成。

市内量販店にて
好評発売中!

かつて、石炭産業が衰退し、
いわき市のピンチを救ったフラガール。

地震・津波による災害や
原発事故の影響による風評被害を克服し、
いわき市の農業はフラガールと共に立ち上がりま

平成26年産
いわきの新ブランド米
いわきライキ

Iwaki Laiki

【Laiki】ライキ=「神奈川産米」を意味する「ライ」

全国有数の日照時間を誇る福島県いわき市で、ミネラル豊富な肥沃な大地と豊富な水によって育まれた「いわき産コシヒカリ」を通常以上に磨き上げました。いわきが生んだ白いダイヤ「Iwaki Laiki」をご賞味下さい。

いわき産コシヒカリ Iwaki Laiki

読者アンケート
プレゼントが
抽選で当たる!



3名様に冬野菜セット

30名様にアグリ☆ファイブキーホルダー

※ご記入いただいた個人情報は、当選者の連絡及び商品の発送と、個人を特定しない統計情報としての利用以外では使用されることはありません。

アンケートは
ココにアクセス!

見せます!いわき情報局

いわき農家の声

(右)代表:鈴木 稔さん
(左)妻:洋子さん



四倉 鈴木 稔さん(長ネギ生産者)

「すずみのるさん(ながねぎせいさんしゅ)」

砂地に育つ素直なネギを

四倉町で、長ネギを中心に、イモ類や伝統野菜のハマボウフウなどを栽培している鈴木稔さんと妻の洋子さん。もともとは洋子さんが農業を営んでいましたが、稔さんも定年退職をきっかけに手伝うようになり、現在は夫婦二人三脚で野菜を栽培しています。

鈴木さんの畑は、海に近い場所があり、地域一帯が砂地になっているため、砂地栽培で長ネギを育てています。砂地は水はけが良いことから、水に弱い長ネギの栽培に適しています。しかし、発育が天候に左右されやすいため、毎朝5時に畑へ行き野菜の状態を確認するなど、多くの時間と手間がかかります。鈴木さんは、「わが子の面倒を見るようにじっくりと手間ひまをかけて手入れをすると、野菜もそれに応えてくれて素直に育ってくれる」と話します。

鈴木さんの畑では、葉の部分は青々とし、根の部分は太くまっすぐ

に伸びた美しい長ネギが育ちます。甘くて柔らかく、子どもでも食べやすいと評判の長ネギは、収穫を心待ちにしているお客さんがいるほどの人気です。

また、学校教育の一環で、積極的に児童に農作物の栽培方法や加工方法を教えています。「これからも品質の良い野菜を育て、子ども達に食べ物の大切さを伝えていきたい」と目標を話してくれました。

鈴木さんの野菜は、冬季のみ「道の駅よつくら港」の直売所で購入できます。

道の駅よつくら港

☎ 0246-32-8075
 〒 いわき市四倉町字五丁目218-1
 営業 9:00 ~ 18:00
 フードコート 10:00 ~ 18:00 (L.O.17:30)
 海カフェ 10:00 ~ 21:00
 休 第3火曜 P 79台
 ※鈴木さんが作った野菜には、「鈴木洋子」と明記してあります。



いわき野菜 × 料理人



(左)オーナーシェフ:星 真帆さん
(右)マネージャー:星 和宏さん

野菜たっぷりの優しい味

閑静な住宅街の中にある、おしゃれなテラスが印象的なイタリア料理店「テラツツア」。

オーナーシェフの星真帆さんは、「地元いわきで健康的なおいしいイタリア料理を提供したい」と、平成24年にこのお店をオープン。

仕入れのため直売所などに通ううちに、いわき野菜のおいしさと品質の高さに魅せられ、今では市内の生産者の元へ直接足を運ぶようになりました。現在は、「坂本農園」の風味豊かな西洋野菜や、「あかい菜園」の甘味と酸味のバランスが抜群なトマトなど、自ら選んだ納得できる食材だけを使用しています。

真帆さんのこだわりは、素材の持ち味を大切にすること。料理は添加物を使用せず、食材の持ち味を引き出せるよう、新鮮ないわき野菜をベースに、ドレッシングや

ソースも手作りしています。シンプルで優しい味付けは、食材本来の味が楽しめるという評判です。彩り豊かないわき野菜をふんだんに使った料理は、味だけではなく、見た目でも楽しむことができます。

メニューは4種類のセット・コース(ランチ1,296円/ディナー1,944円)から選べ、なかでも約20種類の野菜をたっぷり使ったコース料理が人気です。「これからは、いわきの伝統野菜を使ったメニューも取り入れていきたいです」と、話してくれました。

イタリア料理とワインの店 テラツツア

☎ 0246-29-8810
 〒 いわき市中央台高久1-13-3
 営業 ランチ 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)
 ディナー 17:30 ~ 21:30 (L.O.21:00)
 休 月曜、第1日曜
 P 13台



中央台 星真帆さん(イタリア料理とワインの店テラツツア)

「ほしまほさん(いたりとりわいんのみせてらつつか)」

いわきの伝統野菜を次世代へ

いわき市内には、70種類以上の伝統野菜が存在し、半世紀以上受け継がれ栽培されているものもあります。

いわき市では、平成22年度から、伝統野菜の継承・普及のため、さまざまな取組みを行ってきました。今後は継承していくことに注力し、多くの方が伝統野菜に直接触れられるよう、伝統野菜を栽培していきます。

伝統野菜とは

伝統野菜とは、古くから種や株の保存が続けられ、伝統的な栽培方法により受け継がれてきた野菜をいいます。近年の消費社会の中で、次第に消えつつあるのが現状ですが、その地域の気候や食文化、何より人々の体に最も適していると言われています。

ワサビダイコン

【栽培地域】川前町下桶売地区
【特長】本ワサビとは別の作物。根をすりおろし、蕎麦や刺身の薬味として食べられている。



カボチャ

【栽培地域】田人町
【特長】収穫後に時間を置くことで、完全し栄養価が増す。ホクホクした食感で、夏に収穫し冬まで保管できる。



サトイモ

【栽培地域】市内全域
【特長】食感がしっかりしていて、ぬめりが強い。秋に収穫し、土の中で保存すれば春まで食べられる。



カボチャ収穫体験



カボチャの収穫



カボチャのカレー

平成26年9月11日、いわき市フラワーセンターで、カボチャの収穫体験が開催されました。高坂幼稚園に通う園児22名が参加し、「カボチャ」を収穫しました。

10月31日に行われたハロウィンパーティーでは、収穫したカボチャでカレーを作り、園児達に振る舞いました。子ども達は自分で収穫したカボチャを調理して味わうことで、食べ物に対して愛着を持つことができました。

いわき市フラワーセンター

☎ 0246-22-5667

📍 いわき市平四ツ波字石森116

🕒 9:00 ~ 17:00 ※入場無料

🗓 毎週火曜(祝日にあたる場合は翌日) 12/29 ~ 1/3



第7回いわき昔野菜プレミアム料理教室

平成26年9月30日、いわき市立中央台公民館で、いわき昔野菜を使った料理教室が開催され、33名が参加しました。

「中華料理 華正樓」の料理長、吉野康平さんを講師に招き、「ワサビダイコン」と「サトイモ」を使った甜麺醬(テンメンジャン)炒めや、「昔きゅうり」と「もてねぎ」を使った棒棒鶏(バンバンジー)など、家庭でも手軽に作れる中華料理を4品学びました。



芝エビとオウイモのチリソース



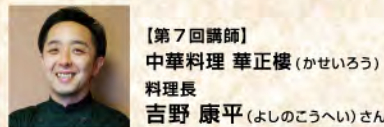
サトイモの甜麺醬炒め



もてねぎソースの変わり皮豆腐(ピータントウフ)



棒棒鶏 昔きゅうりともてねぎ添え



【第7回講師】
中華料理 華正樓(かせいろう)
料理長 吉野 康平(よしのこうへい)さん

生産者の思いや野菜の特色を知るため、自ら畑や生産現場に足を運んでいます。料理を通し、生産者の想いをお客さんに伝えていきます。

教えて! カンタン家庭菜園 ラディッシュを育てよう!

用意するもの

- ・ラディッシュの種 (品種:コメット)
- ・プランター ・培養土
- ・じょうろ

※プランターは100円ショップのシャープアーススタンドでも代用できます。

育て方を教えてくれたのは?

折笠 明憲 (おりかさ あきのり) さん

いわき市遠野町で米や野菜作りに取り組んでいる若手農業者。「地域に根付くような農業」を実践しています。



作りやすいラディッシュの代表種、コメットの栽培方法をご紹介します!

1 準備をする

プランターに土を入れ、たっぷり水をしみこませる。



まいた種にかぶせる土を残しておく。

2 種をまく

深さ1cmの溝を2本作り、種を1粒ずつ間隔をあけてまく。



種が重ならないように注意!

3 土をかぶせる

種が隠れるくらい土をかぶせ、手のひらで軽く押さえる。



土のかけ過ぎに注意!

4 日に当てる

室内で、日当たりの良い場所で保管する。



5 間引く

本葉が出始めたころ3cm間隔に間引き、液肥などで追肥を行う。



6 育てる

根が丸く育ってきたら、大きい物から収穫。





いわき見える化プロジェクト

見せます! いわき情報局

いわき野菜アンバサダー 募集中!



恵まれた気候・風土、そしてまじめな生産者の方々に育まれた、いわきの様々な農作物。

そのおいしさを、もっとたくさんの方々に、見て・知って・味わっていただきたい。そんな想いから、私たちは「いわき野菜アンバサダー」を募集します。

アンバサダーは大使という意味。皆さんひとりひとりに、いわきの農作物のおいしさとその理由を楽しみながら学んで、発信する野菜大使になっていただきたいのです。

いわき野菜アンバサダーになるには、難しい勉強は必要ありません! web、電話等で、アンバサダーセミナーに応募。1時間程度のセミナーで、いわき野菜のおいしさを味わいながら楽しく学んでいただければ、認定証をお渡しします。

その瞬間から、あなたも立派ないわき野菜アンバサダー!

さらに、抽選でさらなる学習資料(新鮮ないわき野菜)が当たるチャンスも!?



アンバサダーセミナーの開催日程や申込み方法等は、web、電話でご確認ください。TEL:0246-24-5822

見せます!いわき情報局



GO! GO!
アグリパーク
ファイブ☆
いわき農産物マスコットキャラクター

START!
Step 1 定植(苗植え) ていしょく(なえうゑ)
毎年10月ごろ、苗を畑に植え付けます。畑に根付くまで、まめに水やりをします。

イチゴの魅力
イチゴには、風邪予防や美肌効果があるビタミンCが多く含まれています。一日に必要なビタミンCは、イチゴ約5粒で摂取できます。いわきでは、主に「とちおとめ」「章姫」「紅ほっぺ」「ふくはる香」などの品種が栽培されています。

栽培 さいばい
Step 2
高設の栽培ベッドを採用し、作業の効率化を図っています。徹底した温度管理で栽培しています。

収穫 しゅうかく
Step 3
12月～6月上旬までイチゴ狩りが楽しめます。園内では、もぎたてのあまいイチゴが食べられます。

GOAL!
収穫体験ができるいちご園を紹介するッキー!

アグリパークいわき 観光いちご園
栽培品種: とちおとめ、紅ほっぺ、章姫 (あきひめ)
明るく広々とした園内には、約3,500株のイチゴ。バリアフリーゾーンも完備です。
☎ 0246-68-7203
📍 いわき市平下神谷字南内記25
🕒 12月下旬～6月初旬 10:00～16:00
📅 月曜(祝日の場合は開園)
👉 収穫体験(3歳以下は無料) ※時間制限なし・食べ放題

いちご狩り料金	大人(中学生以上)	小人(小学生)	幼児・70才以上
12月～2月	1,500円	1,200円	1,000円
3月～6月	1,200円	1,000円	800円

大野観光いちご園
栽培品種: ふくはる香、紅ほっぺ、章姫 (あきひめ)
3種類のイチゴをおなかいっぱい堪能できます。直売所ではトマトも購入できます。
☎ 0246-33-3434
📍 いわき市四倉町玉山字森内23
🕒 12月23日～6月初旬 10:00～16:00
📅 水曜(祝日の場合は開園)
👉 収穫体験(3歳以下は無料) ※時間制限なし・食べ放題

いちご狩り料金	大人(中学生以上)	小人(小学生)	幼児・70才以上
12/23～3月	1,500円	1,200円	1,000円
4月～5/10	1,300円	1,000円	800円
5/11～6月初旬	1,000円	800円	600円

田人観光いちご園
栽培品種: 章姫 (あきひめ)
酸味が少ない「章姫」を栽培。人気の手作りジェラートもおススメです。
☎ 0246-69-2448
📍 いわき市田人町旅人字下平石70
🕒 1月3日～6月中旬 10:00～16:00
📅 火曜・水曜
👉 収穫体験(2歳以下は無料) ※時間制限なし・食べ放題

いちご狩り料金	小学生以上	3歳～未就学児
1/3～5/6	1,200円	1,000円
5/7～6月	1,000円	800円