

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. 62
2015年3月～5月

Iwaki brand farm product news

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

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

いわきの新ブランド米
Iwaki Laiki

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

佐藤耕士さん(山さと農園)

特集2:いわき野菜×料理人

若松佑樹さん(和食酒場 AFRO)

特集3:いわきの伝統野菜を次世代へ

伝統野菜とは

第五回いわき昔野菜フェスティバル

教えて!カンタン家庭菜園
大玉トマトを育てよう!

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:いわき野菜をたっぷり使って栄養満点!!かわいくまんまのお弁当ができました。

■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



料理人に聞いた、菜の花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、おかずにもピッタリです。



若松 佑樹

(わかまつ ゆうき)さん

いわき市平にある「和食酒場 AFRO」の店長。いわき産の食材を取り入れた料理を提供しています。

ツンと美味しい
菜の花のおひたし

材料 (2人分)
◆菜の花…150g
◆エノキ…100g

A ◆めんつゆ…大きじ2~3
◆練りからし…適量

作り方
① 菜の花、エノキを大きめにカットして、熱湯でさっと茹でる。
② 茹であがった①を、冷水にさらして冷めたら固く絞る。
③ 容器にAと②を入れて約10分ひたして完成。

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。

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=「特別な食べ物である米」を意味するハワイ語

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澄んだ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。

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します。

読者アンケート
プレゼントが抽選で当たる!



3名様 春野菜セット

30名様 Iwaki Laiki(500g) + くまんまキーホルダー

※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

いわきの農家の声

(右)佐藤耕士さん
(中央)母:登志子さん
(左)父:吉行さん



遠野 佐藤耕士さん(山さと農園)

未来につなげる野菜づくり

遠野町の約7,000平方メートルもの広大な敷地にて、父で農園代表の吉行さん、母の登志子さんと共に50種類以上の野菜を栽培している耕士さん。

以前は栃木県の会社に勤めていましたが、農業ボランティアへ参加したことをきっかけに、家業を手伝いたいという気持ちが強くなり、いわきに帰郷。東日本大震災の影響で一時は農業を離れましたが、平成26年2月に復帰し、現在は、吉行さんから野菜作りを教わりながら、収穫・荷造りを手伝い、野菜を朝市やお客さんのお宅に届けています。

野菜の栽培には、飼育している鶏のフンや米ぬかから作る自家製の堆肥を使用。無農薬・無化学肥料で栽培を行っています。野菜本来の自然な味わいが料理によくあい、香りもよく、味わい深い

と人気で、市内の飲食店でも多く使用されています。

また、より多くの人々に自分達が育てた野菜を味わってもらいたいと、インターネットを利用した情報発信をはじめたことで、お客さんの年齢層が広がりました。

「今後は、畑を受け継ぐため、もっと野菜作りを覚えていきたい」と目標を話してくれました。

山さと農園の野菜は、朝市「百姓の市」で購入できます。

百姓の市

☎ 090-3531-8409
〒 いわき市平字一丁目34-2 (レンガ通り フラワーショップハナカ前)
☎ 日曜のみ営業 (10:00 ~ 11:30)



「山さと農園のうえん」

いわき野菜 × 料理人

平 若松佑樹さん(和食酒場 AFRO)

いわきの料理を伝えたい

いわき駅前から徒歩4分、いわき駅前再開発ビル「ラトプ」の近く、銀座通りにある飲食店「和食酒場 AFRO」。

店長の若松佑樹さんは、「いわきの野菜や郷土料理をもっと多くの方に味わってほしい」と、平成25年8月にオープンしました。

お店の魅力は、若松さんが時間をかけて考え出した創作料理。地元いわき産の食材を広めたいという強い思いから、料理の食材には、知人の紹介で知り合った、市内の農家から仕入れた旬の野菜を使用しています。通常メニューは50品以上あり、不思議な食感のマコモタケの天ぷらに、岩塩をつけて食べる「いわき産マコモタケの塩の天ぷら(700円)や、ふっくら焼き上げた長ネギに、甘辛い胡椒タレをかけた「いわき長ネギのイカダ焼き(450円)」が好評で、



さんまのぼーぼー焼き定食



いわき長ネギのイカダ焼き



いわき産マコモタケの塩の天ぷら



(店長)若松 佑樹さん



和食酒場 AFRO

☎ 0246-35-0150
〒 いわき市平字田町68 2F
☎ 17:30 ~ 25:00 (L.O.24:30) ランチ(平日のみ) 11:00 ~ 14:00
☎ 日曜



これらいわきの食材を使用したおいしい料理とともに、お酒を楽しむことができます。また、平日のみでランチを提供しており、メニューは5種類(全て650円)あり、なかでも「さんまのぼーぼー焼き定食」が人気。「いわき産の野菜はおいしいので、メニューを考えたのが楽しみ。より多くの農家さんと出会い、これからもおいしい料理をお客様に提供していきたい」と、今後への想いを話してくれました。

「わかまっつゆうきさんいわしよくあはる」

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。

第五回いわき昔野菜フェスティバル

平成27年1月28日、いわき新舞子ハイツで「第五回いわき昔野菜フェスティバル」が開催され、約200名が参加しました。パネル展示や、いわき昔野菜を未来へ繋ぐための種子交換会、江頭宏昌氏（山形大学農学部准教授）による「各地の伝統野菜を守る取組みについて」の講演が行われました。

また、今回は「農林水産省料理マスターズ」を受賞した、奥田政行シェフ、萩春朋シェフによる楽しいトークライブや二人の皆さんと作りあげた「いわき昔野菜特別ランチプレート」が提供され、いわき昔野菜の魅力を知るとともに存分に味わうことができました。

いわき一本太ねぎ

【栽培地域】平北白土地区
【特長】白根が太く、肉質が軟らかく加熱すると甘みが増す。かつては全国有数の品質を誇り、宮内庁へ献上されたこともある。



おかごぼう

【栽培地域】渡辺町田部地区
【特長】香り高く、甘みがある。太いが驚くほど軟らかい肉質も特徴的。



むすめきたか

【栽培地域】三和町
【特長】赤とクリーム色の斑模様がついている。豆の皮が薄く、早く煮えるのも特徴。



アル・ケッチャーノ
オーナーシェフ
奥田 政行(おくだ まさゆき)さん

山形県鶴岡市にあるイタリアンレストランのシェフ。極力ソースを使わず、素材を活かすことを大切に、身体と心を満たす料理を提供しています。



Hagi フランス料理店
オーナーシェフ
萩 春朋(はぎ はるとも)さん

いわき市内郷にあるフランス料理店のシェフ。地元の食材や生産者とのつながりを何より大切に、1日1組限定でお客様をもてなしています。



教えて! カンタン家庭菜園

大玉トマトを育てよう!

用意するもの

- ・大玉トマトの苗
- ・培養土
- ・プランター
- ・ひも
- ・支柱(2m程度)
- ・じょうろ

※プランターは100円ショップのシャープスタンドでも代用できます。

実は簡単!
家庭でもできる
大玉トマトの栽培方法
をご紹介します!



育て方を教えてくれたのは?
助川 成光(すけがわ なりみつ)さん
いわき市錦町でトマト作りに取り組んでいる農業者。土作りこだわったトマト栽培をしています。

1 定植

苗を植え、水をたっぷりあげ、支柱を立てたら、ひもで軽く結う。

根が張る前に支柱を立てると、根に傷がつかない。

4 収穫

真っ赤に熟したら収穫。

2 芽かき

主枝と芽(側枝)の間に出た芽を、小さいうちに摘みとる。

余分な枝を取ることで栄養を回す。

5 摘芯(てきしん)

4段目まで成長したら、枝の先端を摘みとる。

4段目に花が咲いたら摘芯!

3 摘果(てきか)

一房に果実が4つ程度育ったら、先端の果実を摘みとる。

大玉トマトを大きく実らせるために重要!

こまめにお手入れを!



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



平成27年1月17日、いわき産業創造館にて、第1回「いわき野菜アンバサダー」セミナーを開催しました。

この取組みは、いわきの様々な農作物の魅力や、より多くの方々に知っていただきたいという思いから、いわき野菜のおいしさなどの魅力を発信していただく方を募集し、「いわき野菜アンバサダー」として認定するものです。

セミナーでは、見える課の職員が講師となり、市内で作られている農作物や生産者の話、また、簡単料理レシピなど、いわき野菜について理解を深めていただくための様々な情報を紹介しました。最後に、「いわき野菜アンバサダー」認定証をお受け取りいただいた参加者からは、「いわきの農作物について、これまで知らなかったことを学ぶことができました」、「これから、いわき野菜のおいしさを発信していきたい」などのご感想をいただきました。

今後も、「野菜大使が1,000人いるまち いわき」を目指し、随時、セミナーを開催していきますので、多くの皆様からのご応募をお待ちしています。



ようこそ、いわきへ! 出張いちご園



平成27年1月15日(いいイチゴの日、いわきへ行こう!の日)、いわきいちごのPRを通じ、いわき市の農作物や観光に、より理解と親しみをもっていただくため、いわき市内で栽培した「ふくはる香」「とちおとめ」のプランター計200鉢を、巢鴨地蔵通り商店街 すがもん広場に直送し、1日限りのいちご園を再現しました。

あいにく雨の降るなかでの開催となりましたが、商店街の皆様をはじめ、多くの皆様にご来園いただき、いちご狩りを体験された方からは、「いわきいちご、甘くておいしいです」「家でも食べたいので、早速買って帰ります」など、大好評でした。



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



いわき市の特産品であるお米。今回は、くまんまが小名浜にある(株)相馬屋に行って、Iwaki Laikiの出荷体制、おいしいごはんの研ぎ方をレポートします。



みんなのお家にお届けだマイ!

GOAL!

START!

Step 1 栽培 (さいばい)
温暖な気候、ミネラル豊富な大地と澄んだ水で愛情たっぷりに育てられたコシヒカリ。

Step 2 検査 (けんさ)
安心・安全を徹底し、袋詰めされたお米を一袋ずつ検査していきます。

Step 3 袋詰め (ふくろづめ)
復興のシンボルであるフラガール、塩屋崎灯台が描かれた袋に詰めます。

Step 4 出荷・販売 (しゅっか・はんばい)
厳重な検査をクリアした味自慢のIwaki Laikiが店頭に並びます。

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澄んだ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た、いわきの新ブランド米です。

株式会社 相馬屋

☎0246-73-0078

〒いわき市小名浜大原字東田33番地1

☎9:00~18:00 日曜、祝日

※ 施設見学をご希望の方は事前にお問い合わせください。

☆☆ 五ツ星お米マイスター ☆☆

(株)相馬屋 生産部 部長
井塚 雄三
(いづか ゆうそう)さん

「お米マイスター」とは、お米の博士号とも言える資格。お米に関する幅広い知識を持ち、お米の特性(品種特性、精米特性)、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができます。

おいしいごはんの研ぎ方

お米のプロ「五ツ星お米マイスター」に聞いた、おいしいごはんを炊くポイントは、まず研ぎ方。忘れてしまいがちな重要ポイントを教えてもらいました。

- Point 1**
初めは、研がずに水で流すだけ。これを2回繰り返し、表面のゴミを流す。
- Point 2**
水を入れずに、20回程かきまわすすぐ。その後入れた水がうすらにごる程度。
- Point 3**
力を入れると米が割れ、つやのない炊き上がりになってしまうので、「優しく」が重要。