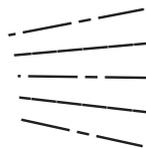


佐藤玲奈アナの

IWAKI



# 食探訪日記



写真で  
魅せる、  
いわぎの  
魅力。





いわきの  
めぐみ

IWAKI NO  
MEGUMI

“東北の玄関口”である福島県いわき市は、夏と冬の寒暖差が比較的少なく、温暖な気候であることや年間の日照時間が東京や大阪などの都市部よりも長いため、農業に適した気象条件が揃っており、主食とされる米のほか、トマト、ねぎ、いちご、梨、いちじく、いわき特産のとっくり芋など、さまざまな作物が栽培されています。

秋冬には露地栽培で出荷される野菜が多く、特に明治の初め頃から栽培されている“ねぎ”は栽培の歴史も長く、県内トップクラスの生産量を誇ります。また、冬期でも比較的雪が降らないことや日照時間が長いことから、ハウス栽培に最適な環境であるため、昭和40年代から“いちご”や“きゅうり”などのハウス栽培も盛んに行われてきました。

近年ではハウスを用いて、養液栽培によるトマト栽培が増え、日本有数のトマトの産地となっています。

このように恵まれた自然と、生真面目な生産者たちの愛（めぐみ）によって育まれた魅力的ないわきの“おいしい”を食欲をそそる写真や映像とともに、たっぷりをご紹介します！



テレビユー福島 アナウンサー  
佐藤玲奈（いわき市出身）



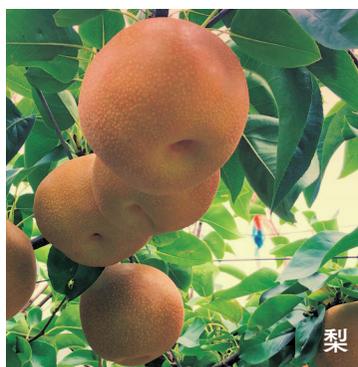
トマト



ねぎ



いちご



梨



いちじく



ブルーベリー



いわきとっくり芋（いわき伝統野菜）

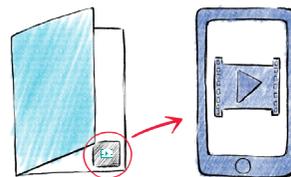


小白井きゅうり（いわき伝統野菜）



山玉おくいも（いわき伝統野菜）

## この冊子の楽しみ方



各ページのQRマーク付き二次元バーコードを読み取ると、関連動画が観られます。冊子でお手軽に、動画でより詳しく！  
ぶらり興味のおもむくままに、テレビユー福島の佐藤玲奈がご紹介します。

※動画視聴にともなうデータ通信費はお客様のご負担となります。予めご了承ください。



おうち de いわきカレー |



# トマトと長ねぎの キーマカレー



[ 材 料 ] 豚肩ロース……200g (手切りで角切り)  
 トマト……1個 (小さく角切り)  
 長ねぎ……1本 (約1センチ幅の輪切り)  
 ブルーベリージャム……50g  
 カレー粉……10g (市販のお好きなもの)

3人前

黒こしょうパウダー……1g  
 塩……3~4g  
 卵……3個  
 パセリ……適量

[ 作 り 方 ]

- 1 フライパンにAを入れて中火で香りを出す。
- 2 豚肩ロースを入れて全体的に白っぽくなるまで火を通す。
- 3 トマト、ブルーベリージャム、Bのスパイスを加えて水分がなくなるまで2~3分煮込む。
- 4 長ねぎと塩、黒こしょう、カレー粉を加えて長ねぎの食感が残る程度に火を入れる。
- 5 目玉焼きとパセリを添えて完成。



ブルーベリージャムが  
 短時間で本格的なコクを  
 引き出してくれます。  
 肉とねぎを大きめに切ると、  
 ごろっと食べ応えのある  
 一品に!



詳しい作り方は動画で観られます! ▶

**A** オリーブオイル……15g  
 しょうがすりおろし……20g  
 にんにくみじん切り……10g  
 クミンシード……1g

**B** クミンパウダー……2g  
 チリパウダー……1g  
 カルダモンパウダー……1g  
 コリアンダーパウダー……1g

◆ A、Bの香辛料などは、  
 この通りでなくても構い  
 ません。また、カレー粉  
 だけで作ってもOKです。  
 それぞれお好みの味で  
 お楽しみください。

いわきの郷土料理 1

はちはいじる

## 八杯汁

調理風景を動画で観られます! ▶



「八杯汁」は、古くから葬祭や法事のときに  
 精進料理として出されていました。水溶き  
 片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。  
 美味しくてたくさん (八杯) お代わりしてしまう  
 ことから「八杯汁」と名付けられたそうです。

※地域によっては、「のっぺい汁」とも呼ばれています。





# サバのココナッツカレー

## 【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、オイルが熱くなったらナスを入れて揚げ焼きしていく。ナスが少し色づいてきたら、ししとうを入れる。(ししとうはそのまま揚げ焼きすると破裂するので包丁か爪楊枝で軽く穴を空けておく)
- 2 一度火を消し、ししとうとナスを取り出したあと、**A**を加え、中火にかけて香りを出す。
- 3 角切りにしたトマトといちごジャム、**B**のスパイスを入れて、トマトがソース状になるまで2~3分炒める。
- 4 サバの水煮缶とココナッツミルクを加えて2~3分煮込む。
- 5 塩とカレー粉を入れて味を調整し、揚げ焼きしたナスを入れる。
- 6 器にカレーを入れ、揚げ焼きしたししとうと針生姜を添えて完成。



サバにココナッツミルク!?  
この意外な組み合わせが  
絶品なんです!



詳しい作り方は動画で観られます! ▶



- A** しょうがすりおろし……20g    クミンシード……1g  
にんにくみじん切り……10g
- B** チリパウダー……1g    コリアンダーパウダー……1g  
カルダモンパウダー……2g

◆ A、Bの香辛料などは、この通りでなくても構いません。また、カレー粉だけで作ってもOKです。それぞれお好みの味でお楽しみください。

## 【材料】

3人前

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| サバ水煮缶……2缶 (300~400g) | ココナッツミルク……200g        |
| トマト……1個 (小さく角切り)     | オリーブオイル……50g          |
| いちごジャム……70g          | カレー粉……10g (市販のお好きなもの) |
| ナス……2本 (一口大の乱切り)     | 塩……5~6g               |
| ししとう……4~6本           |                       |
| 針生姜……適量              |                       |

## いわきの郷土料理 2

# さやいんげんのごまよごし



調理風景を動画で観られます! ▶

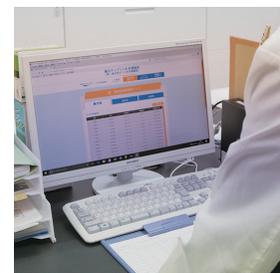
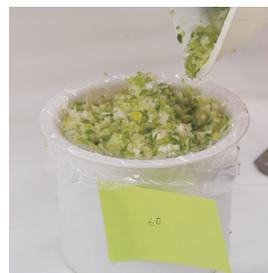
いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏踊り」の歌詞にも登場する「十六ささげのよごし」。今回は生産量の少ない十六ささげやじゅうねん(えごま)の代わりに、入手しやすいさやいんげんとごまを使用しました。





モニタリング  
検査施設へ  
いざ港入！

▼ 施設港入りレポート！



## いわきの“おいしい”を守るために。

—いわき産農作物安全確認モニタリング検査施設—

いわき市では、福島県が実施する「緊急時モニタリング検査」に加え、出荷農作物の独自検査である「いわき産農作物安全確認モニタリング検査」を実施し、二重の安全確認を行っています。

検査方法や検査結果は、収穫された場所や野菜の種類ごとにWEBサイトで随時公開されているので、誰でも自由に閲覧することができます。

佐藤アナの

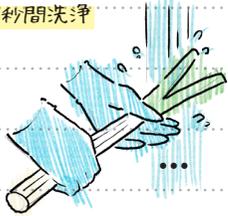
# 検査施設 取材ノート



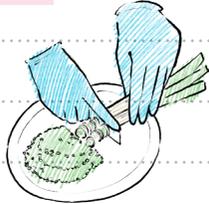
こんなに  
徹底して検査  
しているんだ!

こうやって測っています

① 20 秒間洗淨



② 1~5mm に細断



③ 検体を測定容器に  
入れて重量を計測



④ サンプルの入った  
測定容器を  
鉛遮蔽測定室に  
セット



⑤ 条件の入力、  
測定開始



⑥ 「魅カマップ! いわき情報局」の  
WEBサイトに測定結果を掲載



\* いわき市では、検出下限値を 10 Bqレール/kg として、30 分間測定

R2.11.11の検査結果

いわき市独自の  
厳しい基準を満たすもの  
だけを出荷しています。

R2.11.12の検査結果

- 、葉にんにく、白菜
- 、大根、きくいも、<sup>こうさい</sup>たい
- 、ヤーコン、さつまいも
- 、ごぼう、からし菜
- 、ゆず、ブロッコリー

- 、人参、ねぎ
- 、キャベツ
- 、カリフラワー
- 、里芋、白菜
- 、二十日大根
- 、みかん
- 、きくいも

一般食品に含まれる  
放射性セシウムに関する  
基準値は100 Bqレール/kgです。

放射性セシウム  
10 Bqレール/kg 未満

放射性セシウム  
10 Bqレール/kg  
未満

最新の検査結果は、  
「魅カマップ!  
いわき情報局」の  
WEBサイトでいつでも  
見られます!



これなら  
安心だね!



## 風評払拭のための取組み

2011年10月1日にスタートした「いわき農作物見える化プロジェクト」では、放射性物質のモニタリング検査結果やプロセス、生産者の想いなど、いわきのありのままを見ていただくため、各種情報の受発信やイベントの開催等のほか、いわき野菜の魅力を消費者目線で発信していただく「いわき野菜アンバサダー」認定制度の創設など、全国のみなさまにいわき産農産物のファンになっていただくための取組みを実施してきました。



「いわき農作物見える化プロジェクト」スタート



魅せる課(旧:見せる課)バスツアー



「いわき野菜アンバサダー」  
プログラムスタート



## 食の安全と放射能



### Q1. 少量の放射線でも健康のためには避けた方がいい？

A. 地球が誕生したときから自然界には微量の放射線が存在していて、私たちは常にその影響を受けてきました。人工の放射線でもシーベルトの数値が同じであれば人体への影響に違いはありません。健康への影響は、どれくらいの量の放射線を受けたかによります。現代の科学では、100ミリシーベルト未満の被ばくの影響は確認できないほど小さいと考えられています。

※食品や水などに含まれる放射性物質が放射線を出す能力を表す単位が「ベクレル (Bq)」、放射線による人体への影響を統一して表す単位が「シーベルト (Sv)」です。

### Q2. 食べた放射性物質は身体に蓄積される？

A. 呼吸や飲食で体内に取り込まれた放射性物質は、代謝や排せつによって体外へ排出されたり、放射性物質そのものが放射線を出さない安定した物質に変容することにより、徐々に減っていきます。減少にかかる期間は年齢にもよりますが、例えば50歳の場合、約3か月で体内のセシウム137は約半分に減ります。

### Q3. 食品中の放射線物質はどんな基準で検査されるの？

A. 日本での一般食品の放射性物質基準値は、年齢や性別の違いを考慮し、1年間に摂取する食品の50%にあるレベルの放射性物質が入っていても、食品から受ける追加的放射線量が約0.9ミリシーベルト（飲料水から約0.1ミリシーベルトと仮定し、全体で年間1ミリシーベルト）を超えない値を計算し、その中で最も限度値が小さい13～18歳の男性を基準に、「100ベクレル/kg」が決定されました。そのため、全ての世代・性別にとって安全な基準値となっています。これは国際的にも安全と考えられているレベルです。

参考文献：『食品と放射能Q&A ミニ』 消費者庁／2020年6月29日（第6版）

## 生産者の取組みや想い

—あかい菜園—

あかい菜園では、2017年3月に市内で最初に第三者認証GAP<sup>※1</sup>（JGAP）を取得し、「安全」「安心」「美味しい」をモットーに約10種のトマトを栽培しています。養液栽培<sup>※2</sup>と徹底した環境管理によりトマトの生育に最適な状態を保ち、一年中いつでも収穫期。一株一株手作業で行う植えつけから収穫・選果まで、お客様に届いた時のことを考えながら丁寧な作業を心掛け、震災直後から風評の払拭に向けて日々奮闘しています。



▶ インタビューの詳細はこちら！

あかい菜園株式会社  
代表取締役 船生典文さん

※1 GAP……「Good Agricultural Practice」の略で、「よい農業の実践」という意味。「食品の安全」「環境の保全」「労働の安全」を守るため、農業の進め方にルールを作り、安全・安心な農業に取組むことをいいます。

※2 養液栽培……土の代わりに肥料を水に溶かした液を使う栽培方法。



だから安全で美味しいんだね！



# いわきで野菜を買おう。



## JA福島さくら ファーマーズマーケット いがっぺ

広い店内に地元農家さんがこだわった安全・安心なたくさん旬の農作物が並ぶお店。いわき産米の量り売りコーナーがあり、玄米で購入したものをその場で精米してもらうことができます。

〔所在地〕 いわき市後田町柳町56  
〔TEL〕 0246-38-5022

「JA福島さくら ファーマーズマーケット いがっぺ」  
訪問レポート！(2020年11月24日取材) ▶



## 産直市場 田舎んぼ

地域のスーパーの役割も担っている和気あいあいとした明るい直売所。地域生産者と連携して、一年を通じて数々の農作物を楽しむことができます。

〔所在地〕 いわき市草木台1-10-5  
〔TEL〕 0246-29-3719

「産直市場 田舎んぼ」  
訪問レポート！  
(2020年11月17日取材) ▶



## 道の駅 よつくら港

最高のロケーションでリフレッシュできる海沿いのお店。新鮮ないわき産野菜を生産農家から直接仕入れています。そのほか屋外では、旬の野菜を使ったお漬物の販売や様々なイベントが不定期で開催されています。

〔所在地〕 いわき市四倉町字5丁目218-1  
〔TEL〕 0246-32-8075

「道の駅 よつくら港」訪問レポート！  
(2020年11月23日取材) ▶



＼いわき市内の／

# 農産物直売所



**1 四倉** ワンダーファーム 森のマルシェ  
いわき市四倉町中島字広町1  
TEL 0246-85-5105

**4 三和** 三和町ふれあい市場  
いわき市三和町下市萱字竹ノ内210  
TEL 0246-97-3566

**7 好間** JA福島さくら 新鮮やさい館 好間店  
いわき市好間町中好間字下川原39  
TEL 0246-38-8238

**10 小名浜** 彩花園 (直売所)  
いわき市渡辺町泉田字一町田24  
TEL 0246-44-3641

**13 勿来** 農産物直売所 そのふあ  
いわき市勿来町窪田片岸8-1  
TEL 0246-88-7077

**2 四倉** 道の駅 よつくら港  
いわき市四倉町字5丁目218-1  
TEL 0246-32-8075

**5 平** JA福島さくら 新鮮やさい館 平窪店  
いわき市平下平窪字六角1-2  
TEL 0246-23-5006

**8 常磐** 産直市場 田舎んぼ  
いわき市草木台1-10-5  
TEL 0246-29-3719

**11 小名浜** JA福島さくら 小名浜グリーン  
いわき市小名浜中町境16-17  
TEL 0246-53-2928

**14 田人** 貝泊コイコイ倶楽部 山ぼうしの家 (直売所)  
いわき市田人町貝泊字コブキ地内  
TEL なし

**3 四倉** 食処 くさの根  
いわき市四倉町字東2-167-1  
TEL 0246-32-6460

**6 平** JA福島さくら 新鮮やさい館 谷川瀬店  
いわき市平谷川瀬3-19-6  
TEL 0246-25-2207

**9 常磐** 西野屋本店直売所  
いわき市常磐上矢田町田端8-1  
TEL 0246-28-2828

**12 勿来** JA福島さくら ファーマーズマーケット いがっぺ  
いわき市後田町柳町56  
TEL 0246-38-5022

**15 田人** 旅人やさい館289  
いわき市田人町旅人字下坪88  
TEL なし

〔発行日〕 令和2年12月

〔発行〕 福島県いわき市魅せる課(いわき市農業振興課内)

〒970-8686 福島県いわき市平字梅本21 | TEL 0246-22-7479 | <http://misemasu-iwaki.jp>

〔受託事業者〕 株式会社テレビュー福島

魅力アップ!  
いわき情報局



福島県消費者風評対策市町村支援事業

魅せる課