



庄内地域地産地消通信

庄内うんまい！ネットワーク交流会の様子

7月21日実施

東北農政事務所
地域第一課長補佐
阿部 尚子 氏



「生鮮食品などの食品表示で見てもらいたいポイント」と題して、お話をいただきました。【詳細は次頁】



お題は
『夏野菜を使った弁当』

庄内産ササニシキ100%で、添加物を使っていないお米のうどんです。



8月21日実施

JA鶴岡
池田氏



「旬を迎えた庄内の味！ただちや豆について」と題して、お話をいただきました。【詳細は次頁】



お題は
『ただちや豆・夏野菜』



山形農政事務所大滝氏から食生活指針のお話をさせていただきました。



交流会にも参加していただいた阪急ホテルグループ統括総料理長である前田修平氏をはじめとして、宗高英治氏・矢間雄二氏・山口哲男氏・古庄浩氏の料理の鉄人を招いて、庄内の食材の魅力と創作料理について話していただきました。

おいしい庄内旬まるかじり隊(No.1)写真集



月山高原でのかぼちゃ栽培見学と収穫体験を行いました。(藤島町 叶野氏)



特別栽培ただちや豆栽培の見学と試食をおこないました。(鶴岡市 松浦氏)



アルケッチャーノでランチ



民田なすの栽培見学と収穫体験を行いました。



民田茄子の浅漬け加工体験を帯谷食品さんに教えていただきました。

5月ネットワーク交流会の詳細

●知って得する一口講座

「生鮮食品などの食品表示で見てもらいたいポイント」

東北農政局山形農政事務所第一課 課長補佐(表示・規格担当)阿部尚子氏

JAS法は、JAS規格制度と品質表示基準の2本立て。JAS法は、消費者が物を買う時に悩まないように、消費者の選択に資するためにあります。JAS法には、生鮮食品、加工食品等個別に基準がありますが、今日は生鮮食品について主に話していきたいと思えます。

原産地と名称は必ず表示するのがJAS法の決まりです。原産地よりも消費期限の方が気になる、なんて消費者さんの声もあったのですが、そちらは食品衛生法の領域です。原産地表示はなぜ必要か。原産地を表示することで物を買う時の消費者の選択の手助けとなるのがJAS法です。情報を生産者から消費者へと必ず伝えるというのがJAS法の目的です。

魚の場合は、日本船籍が捕った場合、原則水域名(インド洋、地中海)が原産地です。水域をまたぐ場合は、水揚げされた漁港名、または漁港の付属する都道府県名となり、表示は、「インド洋 クロマグロ」となります。他の国の船(台湾船籍)が捕った場合、船籍名が原産地となります。水域名は、書いても書かなくてもどちらでもいいです。よって名称は、「台湾 クロマグロ」となります。また、冷凍して解凍したものは、必ず解凍と表示します。買い物をする際の楽しみにしていただければと思えます。

6月ネットワーク交流会の詳細

●知って得する一口講座

旬を迎えた庄内の味！だだちゃまめについて

JA 鶴岡 池田様

現在だだちゃ豆の出荷量は、1ヶ月大体800トン～900トンです。札幌～九州まで(7割首都圏)全国に売り出しています。このだだちゃ豆、ほんの10年前の出荷量は、100トンにも満たないものでした。作っても売れない、売れないから作らないと、非常に売れないものでした。売れない理由は、見た目が悪いこと。産毛が茶色のだだちゃ豆は、スーパーに並ぶと真っ黒です。バブル時代は、「野菜は目で食べる」時代で、味よりも見た目がよい野菜が売れる時代でした。私達は、実際にお客様に食べていただくことで販売を行ないました。

現在、出荷量も増え全国に販売しているだだちゃ豆ですが、全国知名度としてはまだまだです。それから我慢して生のままかじってみてください。青臭い中の甘味が、糖分がのっているだだちゃ豆だと違います。これは、昔から八百屋が行なっていた見分け方ですので間違いありません。

是非皆様には目の肥えた発送人となって、鶴岡だだちゃ豆を宣伝していただきたいと願います。



【鳥海学園でも地産地消】

ご飯・モロヘイヤのスープ・鱈のムニエル・揚げ茄子のサラダ・メロンすべて庄内産で提供しました。

おいしい庄内旬まるかじり隊の概要

○月山高原でのかぼちゃ栽培見学と収穫体験 藤島町 叶野 幸衛氏

栽培しているカボチャの種類は、朱姫・プッチーニ・ぼっちゃん・九十九里・伯爵(2月頃に甘くなるとりおき用の真っ白カボチャ)。今回収穫体験をするのは、朱姫とプッチーニです。味を比較するとプッチーニは水分があってぼちゃっとしています。それに比べて朱姫は粉っぽいです。甘味はプッチーニの方があるとのこと。どちらも中身をくり抜いて、肉詰めの器代わりにする調理方法がよいらしいです。とりたては、水分が多くべちゃべちゃしているので、2週間位干してホクホク味をだします。

また叶野さんから土作りについて講義してもらいました。叶野さんは、有機物循環農法研究会の幹事をやっています。畑は田んぼと違って人工的に水分を供給できないので、土を深く起こして根っこが下のほうに伸びるようにしてあげます(土の下50～60cmくらいは水分を多く含んでいます。)。この時できるだけ細かくおこさないのがポイントです。0.02ミリ以下の粒はつぶしません。それ以下にすると水分が浸透しなくなるのです。健康な土を作る為には、なるべく土に負荷をかけないことです。このように叶野さんは、上の土と下の土を交互に使用することで、土を適度に休ませ水はけのよい土作りを行なっています。また、常に圃場のチェックをおこない、極力農薬を使わないようにしています(予防的農薬)。

○特別栽培だだちゃ豆栽培の見学と試食 鶴岡市 松浦 寛治氏

新山形有機農法部会の前会長さんです。隣の畑や田んぼからの農薬も自分の圃場に飛来するため、農林水産省の有機JAS(完全な有機栽培)の認定は非常に難しいそうです。そのため、松浦さんたちは山形県農業振興機構が認証している「特別栽培」を取り入れています。特別栽培のマークは、銀色のペロリンマークですが、マークは、袋ではなく箱に貼られているので、私達消費者の目にはとまらないそうです。マークには、連番で番号がついていて、苦情が出た時、この番号で生産者がすぐに分かるそうです。

○アル・ケッチャーノで昼食

櫛引町 奥田シェフ

羊肉のお刺身と井上農場のトマト、叶野さんのプッチーニを器にしたジャガイモのニョッキ、酒田沖の烏賊のパスタ、笑貝と民田ナスのスープ、井上農場のトマトのピザを頂きました。また、今回の料理に関係した得する情報も教えていただきました。例えば、トマトの選び方については先が尖っているのが酸味のあるトマト、触ってみて手にくっつく感じがするのが甘いトマトだそうです。烏賊を買うには酒田市のほうが良いとか、笑貝を買うには軽いものを選んだ方が良いなど、色々役立つ情報を教えていただきました。

最近の実情についてお話いただきました。藤島の井上農場のトマトですが、庄内では1個30円ですが、東京にいくと1個200円になります。1個300円の牡蠣が、東京にいくと1,000円します。庄内には、イタリアンに必要な食材が全てそろっています。そのため庄内は、料理関係者に大変注目されているそうです。

塩についてもお話いただきました。赤道近くの塩は、ミネラルが少ないため野菜に適しています。逆に北極・南極近くの塩は、ミネラルが多いため肉料理に適しています。満潮のときは、太陽と月と地球が一直線になるので、引力で地球の中のものが引き寄せられミネラルの多い塩がとれるそうです。

○民田ナス栽培の見学と収穫体験

鶴岡市 斎藤 功一氏

鶴岡共同ファームは、設立4年目です。現在の圃場に移ってからは、2年目です。前の圃場は、水はけが悪く、ナスが生育不良を起こすためこの圃場に移りました。ナスは水が無くては育ちません。水の管理が大事になってきます。共同ファームさんは極力農薬を使わないように除草剤も使わないように、自然に近い状態に保って栽培しています。蛾の幼虫は、ナスに穴をあけて巣を作りますが、さほど被害は無いので退治はしません。一番怖いのはダニとアブラムシだそうです。これには、農薬を使います。ダニは木について栄養を全部吸い取ってしまいますので、大変厄介だそうです。収穫は朝と夕の2回です。130キロ~140キロを帯谷食品に出荷しています。収穫時間は、朝の5時から11時。夕は16時から20時くらいまで。あいだをみて、他の野菜、大豆等の管理を行なっています。

○民田ナスの漬物加工体験

鶴岡市 帯谷食品 ㈱

今日とって今日手回しを行なったら、1時間放置後、冷蔵庫に保管し翌朝食べるのが一番おいしいです。ナスは漬けてからは空気を嫌います。必ず空気を抜いて保管してください。1時間置くのは、ナスの色だしのための時間です。

実際に「手回し」の体験を行ないます。今回2キロのナスに対して塩は2.5%の85gを使います。ミョウバンはほんのちょっと3~4gほど。ボールにナスを入れ塩を振り掛け「手回し」を行ないます。この時、やさしくしすぎても強くしすぎてもだめ。見た感じはお米を研ぐように揉んでいました。ボールを満遍なくまわしてもOKです。へたのところは黄色になってきたらやめどき。7割くらいの水をいれて、つゆが上がる程度の重石を載せて放置します。ナスは空気に触れるとすぐ茶色になってしまいます。空気を入れないことがポイントです。昔は、結構強く手回しをして紫色の漬け汁が主流でしたが、現在はあまり色を出さないのが売れているそうです。

●9月7日に仙台にて「第1回食を極める2005 食育リレートーク 東北」の研修を受け、「なぜ野菜を食べなければいけないのか？」について勉強してきました。講師の方はカゴメ株式会社総合研究所バイオジェニクス研究部長 稲熊 隆博 氏から教えていただきました。食育のヒントが詰まっているように感じましたので、お知らせします。参考にしていただければ幸いです。

○日本人の寿命について

日本人の死因は戦前・戦後ではまったく違うわけですが、戦後は高度経済成長が原因になっています。摂取量で言えば、炭水化物が下がり、脂質が上がり、たんぱく質は横ばいの傾向が続いています。

現代の日本人は4人に1人は生活習慣病を持っているという統計数字があります。また、日本人の平均寿命は高いと考えている人が多いのですが、現在はアイスランドが1位になっています。平均寿命を調べている機関は二つあります。WHOとCIAです。CIAの調査で日本人の平均寿命は世界第6位、アジアでは4位に位置しているようです。食生活の変化は平均寿命と関係があります。沖縄が長寿県だとみなさん思っていると思いますが、女性はそうですが、男性は長野県のほうが長寿です。なんのダメージも無ければ人間の脳は120歳まで、身体は100歳まで耐えられるといわれています。生活習慣病でダウンした寿命は食生活で改善できます。

○野菜摂取の意味

ライフステージという表があります。

- ・胎児期にはお母さんは十分な栄養を取らなければいけません。
- ・幼年期において、注意していただきたいのは離乳食に移る時期が早すぎるということです。今は1年くらいで移るようですが、さらに半年は長くするべきです。またこの時期は食に対するしつけ、間食の重要性があります。
- ・少年期においては、良い食習慣の形成(栄養バランス)・野菜不足を防ぐ(野菜350g以上、緑黄色野菜120g以上摂取)・十分な栄養摂取(カルシウム)

・青年期においては、規則正しい食生活・野菜不足を防ぐ・十分な栄養摂取などと続いていきます。

野菜を摂取することで、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとることが出来ます。中でも葉酸が重要です。葉酸は赤血球・たんぱく質・核酸の形成に関与し、清浄な発育を促します。また、神経細胞にも欠かせないものです。

葉酸の摂取量は成人では 240 μ g、妊婦では 440 μ g、授乳期では 340 μ g 必要です。女性は特に野菜の摂取が必要です。

次にカルシウムについて、カルシウムの配分は骨に99%、血液に1%含まれていますが、血液中の1%が大切です。このカルシウムは筋肉の神経伝達に使われます。成人 60kgに対して 600mgのカルシウムの摂取が必要です。カルシウムを摂ると聞くと牛乳を思い浮かべる方が多いと思いますが、プチベールという野菜はカルシウムの吸収が牛乳よりも高い野菜です。

緑黄色野菜 120gはカルシウムの吸収に必要な摂取量になります。

活性酸素について、除去するにはカロテノイド(トマトのリコピン・人参の β カロチン・ピーマンのカプサイシンなど)が必要です。

○ライフステージと緑黄色野菜

胎児期・幼年期・少年期に摂取する野菜が特に大切で、アレルギーになる割合を決めると考えられています。

次にさい帯血と母乳について考えてみたいと思います。トマトジュースを飲むことによるリコピンの上昇を見ると、母親・さい帯血ともにリコピンが上昇します。一見当たり前のように感じるかもしれませんが、赤ちゃんとも母親の血液が交わっていないからです、血液型が違うことがあることでわかると思います。

母乳中のリコピン・ β カロチンの含量についても野菜の摂取は大切です。赤ちゃんにとって大切なのは初乳です。赤ちゃんが生まれて最初に酸素を吸うことから活性酸素と付き合うこととなります。

アレルギーについて、 β カロチン(キャロットジュースの中に含まれる)には抗アレルギー作用があります。ですから、赤ちゃんを守る意味でも野菜の摂取を考えなければいけません。

○美容と健康と緑黄色野菜

紫外線を受けて活性酸素ができて、メラニンが生成されしみになるわけですが、カロテノイド(油)が生成を抑制します。カロテノイドは緑黄色野菜を摂取することで生成されます。今話題のアルブチン・コウジ緑黄色野菜を摂取して生成されます。高価なサプリよりも、野菜を取ることで、身体の中から綺麗になりましょう。

ベトナム戦争時にアメリカとベトナムの兵士の死因を調べたそうです。アメリカ兵は動脈硬化での死亡が多く、ベトナム兵は動脈硬化での死亡は無かったそうです。そこでアメリカは動脈硬化を予防するためにトマトを摂取させるべく、レッドアイ(ビール+トマト)を飲むように勧めたそうです。アルコールは肝障害を引き起こします。アセトアルデヒドが気持ちを悪くさせるわけですが、それにも活性酸素が関係しています。つまり、酒を飲む前にトマトジュースが有効です。

タバコと野菜の関係、タバコはリコピン濃度を下げます。タバコを3本吸うだけで、リコピン濃度は40%低下します。

○野菜の取り方

旬で完熟の野菜を取ることが大切です。栄養の濃さが違います。ピーマンは緑色とみなさん考えていると思いますが、完熟すれば赤くなります。なぜ、ピーマンが緑色の時期に食べるかを考えると、日本人の考えの中に、野菜は緑色であるという考えが根強いからだと考えられます。フランス人に野菜の色を尋ねるとカラフルと答えます。また、野菜の食感について、日本人は、シャキシャキ、フランス人は、ドロドロと答えるそうです。

野菜を湯がくと体積は3分の1になります。茹でて量をとることが大切です。また、砕くと吸収性が良くなります。つまり、今の人は噛まないから、良く噛みましょう。

栄養を上手に取るためには料理法を知る必要があります。生トマトより、加熱トマト。そして加熱トマト+オリーブオイルの方が加熱トマトより栄養の吸収がいいです。野菜ジュースと牛乳を足すのも吸収を助けます。毎日、色々な野菜を取ることが大切です。

○まとめ

- ①旬や完熟した野菜を摂りましょう
- ②加熱・調理して野菜を摂りましょう
- ③食事として調理した野菜を摂りましょう
- ④毎日継続して野菜を摂りましょう