

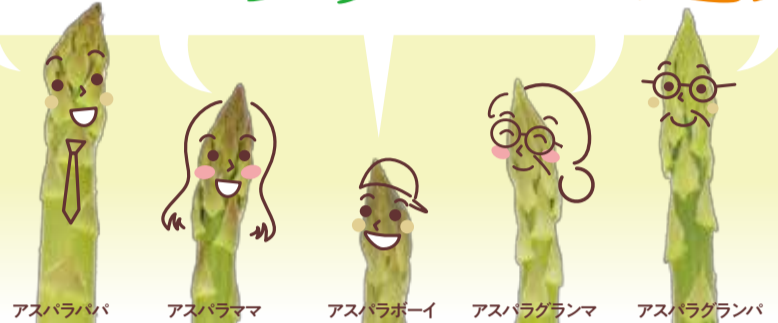
みどり

令和2年春号



みずみずしさと甘さ・歯ごたえとやわらかさ
食感の楽しさを味わい尽くそう!

アスパラガスの魅力



美味ちゃん
©よい食P

皆さん、アスパラガスのおいしい季節がやってきましたよ～！今回は生産現場から野菜ソムリエ直伝のレシピまで、アスパラガスの魅力をたっぷりとお届けします！JA庄内みどり管内では、面積3.7ha、37人が栽培しています。旬の時期は4月～5月で、ハウス栽培と露地栽培両方で栽培しています。令和元年度の出荷量は約154万本35トンで主に関東方面へ出荷されています。

アスパラガスはこうしてできる！



私たちがおいしいアスパラガスを作っています！



生産者
常田賢さん・友夏子さん・昂くん
(遊佐町宮田)

4年前、息子の昂くんが生まれたのをきっかけに新規就農し、夫婦で農業を始めた常田さん夫妻は「アスパラガス栽培は今年で3年目になります。最初は知識が足りなかったり作業が間に合わなかったりと大変な日々でしたが、試行錯誤を繰り返して、やっと良いアスパラガスを作ることができました。農業は全て自分が頑張った分結果につながるのやりがいがあります」。奥さまの友夏子さんは「自分が携わって作られた作物を食べて喜んでくれる人がいると思うとうれしくなります。農業は子どもにも良い影響があるのかな、作業するときに息子を連れてくると、ハウスの中で楽しそうに笑っています」と農業への思いを話してくれました。



常田さんのアスパラガス。力強さを感じる太さ



最新設備でおいしいアスパラガスを出荷

当JAのアスパラガス選果場では、県内でもここにしかない最新機器を導入しています。おいしく高品質なアスパラガス出荷の舞台裏をお見せします。



選別機 (1~3)

人の手で選別機に丁寧に並べられたアスパラガスは、X線や複数のカメラで重さや空洞がないか、穂先が開きすぎているか、曲がりは規定内かなど1本1本確認して選別します。最大で1分間に500本が選別できる最新機器です。厳しい選別体制が高品質なアスパラガス出荷を支えています。

計量器・結束機 (4)

選別されたアスパラガスを計量器に入れると合計100g以上の出荷規格にまとめられ、結束機でテープ留めします。結束したアスパラガスは発砲スチロールに詰められ新鮮な状態で各市場へ出荷、食卓へ届けられます。



JA 庄内みどり 酒田園芸センター長
佐藤 俊彦

消費者の皆さまへ高品質なアスパラガスを提供し、生産者の高収益の手助けとなるべくこの選果場が開設されました。生産者と一体となって、消費者の皆さまへ新鮮でおいしいアスパラガスをお届けします！



野菜ソムリエ直伝！春を感じるアスパラガスレシピ

庄内アスパラガスのヨーグルトタルタルソース

<材料> (2人分)	○マヨネーズ・・・大1
アスパラガス・・・4~5本	○みじん切りにした漬物 (たくあんなど)・・・少々
塩・・・少々	○パセリ(みじん切り)・・・あれば
オリーブ油・・・2滴	○塩、こしょう・・・適量
[ヨーグルトタルタルソース]	◆付け合わせ
ゆで卵・・・3個	ラディッシュ・・・3個
○ヨーグルト・・・大2	



<作り方>

- ①アスパラガスは洗い、根本部分を1cmくらい切り落としておく。
- ②ラップを広げて、水分がついたままの①を平らに並べて置き、塩、オリーブ油をたらして包み電子レンジ500Wで50秒~90秒加熱する。その後、ザルに開けて水をかけておく。(または、フライパンに並べて水(100cc)と塩、オリーブ油を加え蓋をして2分蒸しゆでにする。)
- ③好みの固さにゆでた卵を粗みじん切りにする。○印の材料を加え味を整える。
- ④お皿に②を盛りつけ③を上からかけて輪切りにしたラディッシュを添える。



教えてくれたのは
野菜ソムリエプロ

あぶみや たかこ
鑑谷 貴子先生

酒田市在住。栄養士・アスリートフードマイスター3級・だしソムリエ2級・フルーツカッティング講師・薬膳インストラクター・在来作物案内人・野菜ソムリエの資格を取得できる講座酒田校・鶴岡校主宰。野菜ソムリエ認定料理教室「野菜ソムリエのTakako'sキッチン」発酵食品と庄内野菜の簡単料理教室主宰、えねこステーションで月2回「Happyスタジオ」を開催。酒田市「基本の料理」講師など多数活躍。著書「野菜ソムリエのさかた愛ごはん」好評発売中。

鑑谷先生からのアドバイス

ワンポイント

オイル蒸しゆでにすることで旨味も香りも栄養価もアップします。タルタルソースは半量をヨーグルトにすることでさっぱりとそしてカロリーオフになります。調理時間はアスパラガスの太さや量、切った場合などで変わってきますので調整してください。

目利き

穂先がしまっていて、茎は均等な太さでまっすぐで曲がっていないものを選びましょう。

保存方法

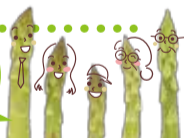
紙に包みさらにビニール袋に入れて立てて冷蔵庫へ入れ、なるべく早く食べます。横に寝かせて保存すると成長しようとして先をもたげるためにエネルギーを使い、おいしさも半減するといわれています。

栄養

名前の由来のアスパラギン酸が特に穂先部分に含まれ、疲労回復、スタミナアップ効果があります。

読者プレゼントクイズ

答えて
当ててね!



正解した方から抽選で5名様にアスパラガスをプレゼント!



左の写真は何の写真を
拡大したものかな?

ヒント

アスパラガスの○○○

※ひらがなで3文字 答えはすべてご記入ください。

[あて先]

〒998-8510
山形県酒田市曙町一丁目1番地
JA庄内みどり 広報クイズ係

[応募締切]

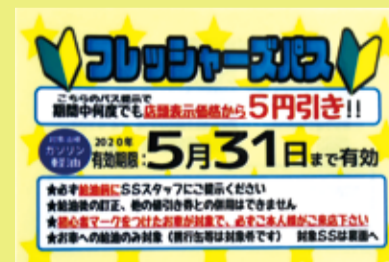
2020年4月20日(月)
当日消印有効

[応募方法]

官製ハガキに
①クイズの答え ②住所
③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥[みどり]への感想をお書きの上
左記あて先までお送りください。
当選の発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

JA SS からのお知らせ

「フレッシュパス」で給油5円引き!!



当JA-SSでは初心者マークを付けているフレッシュパスを対象に、ガソリン・軽油が店頭表示価格から5円引きになる「フレッシュパス」を管内全JA-SSで発行しています。有効期限は令和2年5月31日。お申込みは管内JA-SSまで。

●お問合せ 燃料課 ☎26-5602

コミュニティ情報紙



令和2年 春 号

- 発行 庄内みどり農業協同組合
〒998-8510 酒田市曙町一丁目1番地
☎0234-26-5500 (代表)
- ホームページ <http://www.midorinet.or.jp/>
- E-mail kouhou@ja.midorinet.or.jp

