

い印かわら版

2020.10月号
(vol.88)

今が旬!

産地紹介

中華の名わき役。

チンゲンサイ (周年栽培)



今回取材へ伺ったのは、行方のチンゲンサイ農家の金井さんです。〇キ(〇の中にキ)出荷組合の組合長さんです。

最近、一気に昼夜の気温差も広がり、秋晴れのすがすがしい陽気の日も増えてきました。アブラナ科野菜にとっても、虫害や病気の影響を受けにくく、生長しやすい季節になりますね。

皆さん、チンゲンサイの栽培の様子をご存知でしょうか？金井さんに案内していただき、たくさん写真を撮らせていただいたので、今回は写真多めにお送りします！チンゲンサイは中国野菜で、中華料理にはなくてはなら

ない存在ですね。

種は1粒ずつ小さなポットにまいて、2~3週間かけて苗づくりをして、マルチを貼ったビニールハウスの中に一つずつ丁寧に植えていきます。

夏と冬では生育時間も違うため、季節ごとに2~3か月単位で品種を作り分けて、周年同じ規格になるように取り組まれています。

良いチンゲンサイは、ずっしりと軸が重たいもの。株元が良く太るように育ち、徒長してしまわないものが良品です。1株が100g以上になると袋に2株入るLサイズです。

近頃は温暖化も進んでおり、ベテラン農家の金井さんでも、台風の上陸が増えたり、ビニールハウスに被害が出たりと、ここ数年はとてご苦労がたえないようです。市場へはしっかり予冷をかけた鮮度抜群の状態でお届けくださっています！ぜひご利用ください！



市況情報

今月は地場野菜の秋作の出荷が多くなり、大根、レタス、白菜等の野菜の出荷量が多くなります。またほうれん草、小松菜、水菜等の葉物も出そろって来ると思います。

その他、土物、菌茸類も充実し、スーパーの売り場も茨城野菜で埋まるくらい豊富になるでしょう。

果実はリンゴ、早生みかん中心となるでしょう。(荒川)

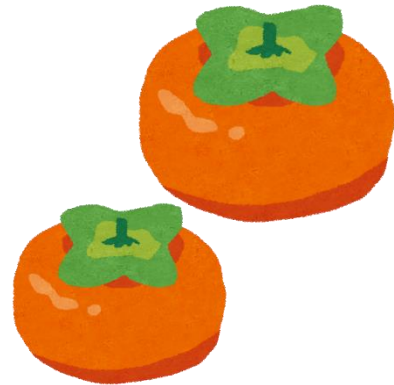


石岡中央青果 今月のオススメ食材

10月：今が旬の商材紹介

カブ／茨城県産

カブの根にはアミラーゼを含んでおり、これはデンプンの消化酵素として働き胃もたれや胸やけを解消する働きを持っている。葉の部にはβ-カロテンを非常に多く含んでおり抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られている。株は寒い時期の方が甘味もまして美味しいようです。これから寒くなり旬を迎える株をよろしく願います。(大枝)



大根／茨城県産

生でも煮ても漬けてもよし、根も葉も栄養たっぷりな大根。10月になり茨城産地物の大根が出始めます。大根の根の部分はでんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼを多く含み胸焼け、胃もたれそして2日酔いにも効果があります。葉の部分にはビタミンCが多く含まれていて何とグレープフルーツの1.5倍。栄養価も高く色々な料理に利用できる大根をぜひご賞味下さい。(鬼澤)

柿／茨城県産

ビタミンCが豊富な最強の秋の味覚「柿」です。「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉があるほど柿の栄養価は高いです。1日のビタミンCの必要量な100mg、柿1個で1日のビタミンCが満たされてしまいます。美肌、むくみ、二日酔いに良いとされています。今年も美味しい茨城産柿を食べて美容、健康にやくだてして下さい。また、皆さん二日酔いになるまでお酒を飲んだら柿を食べて下さいね。女性の方は美肌になりますよ～！(渡辺)

11月の新商材～旬の走り～

泥ねぎ／茨城県産

ねぎは日本で古くから親しまれてきた野菜です。免疫力を高めるビタミンCや殺菌作用のあるネギオールといった成分を含み、風邪の予防・改善に効果的です。また、香り成分である硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復、血行促進といった効果や働きがあります。泥ねぎはむきねぎに比べ保存期間も長く、これから鍋などで重要も増えてきますので、きらさないためにも泥ねぎを購入してみてください。(大枝)

人参／茨城県産

当市場の人参は行方、小美玉、鉾田地区が中心となり、11月から3月にかけての出荷となります。播種は天候の影響で発芽に悪影響が出てしまった地域もありました。あまり人参に対して旬を意識することは無いかもしれませんが、秋冬人参は食味が優れています。(鬼澤)

白菜／茨城県産

11月より茨城産白菜の出荷が始まります。4玉DBが中心で2合束での出荷もあります。白菜は水分が多くて歯ざわりも良くクセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになります。ほとんど水分で100g 13～14キロカロリーしかなくダイエットにもおすすめです。だんだんと寒くなっていくこの季節に鍋料理、煮物料理で是非ご賞味下さい。(荒川)

詳しくは市場担当者まで！
お気軽にご連絡ください！！

高田 080-3157-8656／長谷川 080-3157-8660

鬼澤 080-3157-8658／中村 090-6489-9713／友部 090-9133-3367

大枝 080-3157-8664／荒川 080-3311-1985／萩原 090-5581-1647

9/16(水)同時新規オープン

坂東太郎グループは親孝行 人間大好の経営理念のもと雨の日も風の日も地元の皆様の優しさと励ましをいただきながらお蔭様で45周年を迎えることができました。
地元の先輩方から受け継ぎ、創り上げてきた食文化を地域発展のためにさらに向上し、皆様に「この店があつてよかった」と言っていただけのような誇りを持つてるお店を目指して参ります。
何卒宜しくお願い申し上げます。

また、ひな野水戸店におきましてはたくさんの応援をいただきました。
あわせて御礼と感謝を申し上げます。
これからも地元のお店として愛されるお店づくりを全身全霊をもって臨みます。
皆様のご指導を宜しくお願い致します。



ステーキハウス幌馬車水戸店 高級食パン よう治

茨城県水戸市見和1丁目-307-18
「よう治」ステーキハウス幌馬車水戸店内設
営業時間:10:00~17:00(売り切れ次第終了)
電話番号:029-251-3381 定休日:無し

情報ライブ **ヌカタ屋**

毎度おなじみ？額田が語る豆知識語録

クーツ！めっきり涼しくなり「サツマイモ」の季節がやってきましたヨー

美味しいだけじゃない！改めて、サツマイモの良さが再認識されています。

- セルロース、ペクチン等の**食物繊維**は、便秘の解消はもちろん、血液中のコレステロールを低下させ、血糖値をコントロールし、大腸がん、高血圧、糖尿病等の成人病予防に効果があるんです！
- “若返りのビタミン”と呼ばれ、糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**や、過酸化脂質が体内にできるのを抑える**ビタミンE**も含んでおりますよ。
- リンゴの10倍の**ビタミンC**を含み、免疫を強化し、風邪等を予防するんです！！



陣屋門だより

旬菜ichiba陣屋門では、株式会社アイ・エフ・シーのレストラン部門として 今が旬の野菜・果物の良さを最大限に活かせるメニューを日々考えてお客様にご提供しております。

10月に入って秋本番ですね！

読書の秋・スポーツの秋・そして食欲の秋(*´ω`*)

秋はやっぱりきのこが美味しい季節です！
低カロリーでカラダにも良いきのこは普段から積極的に摂りたいですね。

陣屋門でもこの季節はきのこを使ったメニューが目白押しです♪



↑ 『舞茸と弓豚のソテー』

← 『きのこたっぷりパスタ』

旬菜 ichiba 陣屋門

～旬の野菜・果物を使ったメニューと地酒をご用意しています～

茨城県石岡市石岡 3202 (石岡中央青果市場敷地内)

TEL : 0299-56-4088

定休日 : 日曜日

OPEN 17:00 CLOSE 24:00



↑ 『ジャンボなめこと
長芋のピリ辛冷奴』

生産者の皆さまへ

※重要なお知らせ

出荷日から2年を過ぎてしまうと、品代金のお支払が出来なくなってしまいます。
お手元の伝票に未清算の物があれば、お早目に窓口までお越しくくださいますようお願い致します。

※物流事業部からのお知らせ

『石岡の市場まで持っていくのはちょっと大変』『重いからトラックの積み下ろしが大変』『忙しくて石岡まで行っていない』そんな悩みにも、ご相談をお受け致します！
お気軽にご相談してください。(流通管理部 佐藤 080-3623-8231)



発行元:株式会社い印

茨城県石岡市石岡3202番地
TEL:0299-23-6125(代表)

石岡中央青果株式会社 TEL: 0299-23-6121
株式会社アイエフシー TEL: 0299-24-1601
あづま総合青果株式会社
株式会社ドリームデリバリー