

い印かわら版

2020.9月号
(vol.87)

今が旬！

産地紹介

いばらきの秋の味覚！

やさとの巨峰



異常な暑さがまるまる一か月続いた8月。とはいえ、昼夜の虫の鳴き声も変わり、少しずつ秋が近づいてくるのがわかる時期となりました。

8月29日(土)に開催されたJAやさとぶどう部会(川田会長)の今年の日ぞろえ会の様子です。(担当:長谷川)出席した生産者さんは、各々の畑から持ち寄った巨峰を並べて、見た目や糖度の状況を見ながら、出荷基準を満たしているかどうかの確認を全員ですること、収穫のタイミングをそろえる(生産者・圃場の差をなくす)機会

です。
今年の状況としては、糖度は18～20度、平均19度程度でとても甘い仕上がりになっています。
今年は暑すぎるため、玉も大きくならない、今後傷みも出てしまう可能性もあって、出荷数量がやや少ない傾向かもしれない、とのこと。また、ハクビシンの被害にあっている生産者さんも多いようです…
今後の天候などにもよりますが、9月いっぱいを目処に予定しており、量販店様や飲食店様などでご利用いただける予定となっております。
生産者様が「やさとの巨峰」を出荷くださっております。甘～いやさとの巨峰を、食べる前によく冷やして、デザートにいかがでしょうか。



市況情報

今年も本当に暑い8月でした。

そして、今年は新型コロナウイルスが蔓延しているため、真夏なのにマスクを日常的にしている普段とは変わった月でもありました。

9月に入っても、まだまだ残暑が続くと思いますが、お店の売り場も少しずつ秋めいてきます。

菌茸は県内のブナシメジ、舞茸を中心に、えのき、椎茸、ナメコと種類が豊富で、天ぷら、酢の物などがおすすめです。

果実は、梨、巨峰、栗と茨城物がそろいますので、ぜひアピールを！(荒川)



石岡中央青果 今月のオススメ食材

9月：今が旬の商材紹介

里芋／茨城県産

里芋は免疫力を高めるぬめり成分に加え、食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整える働きがあります。煮崩れがしにくい為、煮物に最適です。(鬼澤)

ブナシメジ／茨城県産

一般的に食べられるようになったのは、1970年に初めてブナシメジ人工栽培が成功してからとの事です。ブナシメジの栄養はビタミンC、D、B1、B2、B6のビタミン類、カリウム、鉄、などのミネラル類を含んでいます。又食物繊維やアミノ酸も豊富に含まれています。ストレス対策、免疫強化、疲労回復、ダイエットに効果があるそうです。ちなみにブナシメジレシピ「クックパット」を見ると5762品のレシピがあります。これからの秋になる季節、色々な食べ方で、茨城県産ブナシメジをたくさん食べて下さい。(長谷川)

栗／茨城県産

栗は世界中に数多くの品種があり大きく分けると日本栗、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗があり中でも日本栗は自生する芝栗を改良したもので粒の大きさはダントツです。生産量第一位は茨城県、二位熊本県、三位愛媛県となっています。

栗の効能は高血圧予防、貧血予防、便秘改善、風邪予防、美容効果、疲労回復、老化予防に良いとされています。今年も9月1日より(栗専門業者様)による夕方の競売がはじまります。栗生産者様は是非出荷の方よろしくお願い致します。秋の味覚、美味しい栗を今年も皆様いっぱい食べて下さい～！(渡辺)

10月の新商材～旬の走り～

秋ナス／茨城県産

「秋茄子は嫁に食わずな！」との語源は3種類の説があります。

その1、憎らしい嫁には、美味しい茄子を食べさせるのはもったいない。その2、身体を冷やすから大事な嫁には食べさせない。その3、秋茄子は種が少ないので、子種が出来なくなるから食べさせない。などの意味があるようですが、今のお嫁さんは、とにかく元気ですから、こんな語源はまったく気にしないのではないのでしょうか！

料理の種類が豊富な食材「秋ナス」、特に油との相性が非常に良いので、チャチャチャと炒めて美味しく食べて、食欲の秋を満喫しましょう。(高田)

大根／茨城県産

生でも煮ても漬けても良し、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。

大根の根の部分では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)

レタス／茨城県産

レタスにはミネラル、ビタミン、カロチン、ビタミンC・E、カリウムなどが入っており人間の体に必要な栄養素がたくさん含まれております。

また、レタスを食べることでビタミンEの効能で血液の流れをよくし老化などを防ぐ効果があります。若返りの野菜とも言われているらしいです。

他にも肌荒れ予防、貧血予防、ガン予防、不眠症にも効果があります。

是非お手軽にパリパリとしたみずみずしい食感をお楽しみ下さい！(大枝)



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

アイフシーより《今月のお店紹介》

IFCでは掲載希望のお店も随時募集中です！お気軽に担当まで！！(菊池 080-3157-8673)

大好評のテイクアウト商品の新メニューがスタート。
テーマは『MAKUNOUCHI@NIPPON』



MAKUNOUCHI@NIPPON

日本全国より取り寄せた美味しい旬の食材をふんだんに使い贅沢夏の幕の内が完成しました。
 バランスよく彩られた、日本各地の絶品豪華食材。
 スパニッシュガーデンシェフ達が1品1品丹精込めてお作りしています。

ご注文は予約制となります。
 1尺(いっしゃく) ￥1.620
 2尺(にしゃく) ￥2.160
 3尺(さんしゃく) ￥2.700

当館では、新型コロナウイルス対策に細心の注意をはらいながら、安全対応に全スタッフで取り組んでおります。
 ご来館を心より楽しみにお待ち申し上げます。



ディアズ水戸スパニッシュガーデン

茨城県水戸市見川町2537-26

電話：029-305-1661(前日の16時までにご予約ください)

定休日：火曜日(祝日を除く)

※テイクアウトお受渡し時間12:00~18:00

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

ブルーベリー

ブルーベリーって視覚の健康に良い・・・だけじゃない！

青紫色の天然色素であるアントシアニンを豊富に含み、網膜細胞のロバプリンの合成を促進する、働きが有り、目に良いということはお存じのとおり。

その他、皮膚や粘膜、髪や爪を健康な状態に保つビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンE、腸内環境を改善しお通じにも効果的な食物繊維も豊富に含み女性に嬉しい栄養素がたっぷりなんです。

ジュース等にして朝一杯はブルーベリーgoodですよ。



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。

旬菜ichiba陣屋門の店長高橋です。

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね！
陣屋門では、ただいま毎年大変好評いただいております
ぶどうフェアをやっています！
青果市場の美味しいフルーツをぜひご堪能ください！



『ぶどうサワー』



『ぶどうゼリーと
パannaコッタ』

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

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