

# 2月(如月) 畑からのラブレター 「寒さ耐えつつ春に向かい動めく野菜たち」



減農薬減化学肥料

【生産者】岩手県遠野市  
菊池真三さん

### 遠野市に伝わる究極の薬味

#### ●暮坪かぶ

【特徴】天正年間に近江の薬売り・近江弥右衛門が持ち込んだと伝えられ、以来約400年間、遠野市上郷暮坪地域の限られた地区だけで栽培されてきました。京都の「聖護院かぶ」、滋賀の「近江かぶ」などと同系統の「和種系かぶ」ですが、特に珍しいのは、丸いかぶではなく長根の白かぶで、地上に露出した部分は淡い緑色をしています。「美味しんぼ」でおなじみ、究極の薬味として表現されていた辛味があります。原種に近いかぶで、病害虫にとても弱く、収量も少なく、とても貴重なかぶです。

【おすすめの食べ方】独特の辛味と風味が特徴なので蕎麦や刺身・焼肉・とんかつなどの薬味として皮をむかずにすりおろして下さい。



●●栽培方法●●

【生産者】静岡県沼津市  
井出剛彦さん

### 皇室ご用達の親芋がおいしい伝統野菜

#### ●大中寺芋

【特徴】100年以上前より井出さんのご家族が代々守ってきたが故に、今でも栽培ができていた愛鷹山の麓・沢田という地区の伝統野菜。大きく育てると赤ん坊の頭位になるこの里芋の名前の由来は、明治時代に御用邸が沼津に作られ滞在の皇室の方々が観梅などのために大中寺へお成りになり、名産の里芋をお出ししたところから。皇室の方々によって、大中寺の里芋という意味で「大中寺いも」と呼ばれるようになりました。この里芋を通して沼津の歴史を眺め、味わってみてはいかがでしょうか。

【おすすめの食べ方】皮付きフライや煮物、ポタージュ、コロッケに。



無農薬無化学肥料  
(在来種・自家採種・露地栽培)



【生産者】福島県二本松市  
遊佐みさ子さん

### 一度食べたらずみつきっこ！

#### ●あさつきっこ

【特徴】あさつきになる前のまだ小さなもので「あさつきっこ」。もっと小さい赤ちゃんを「ひろっこ」と呼んでいます。ひろっから少し成長して春を告げるおいしい野菜です。普段よく見るあさつきは青ねぎで薬味として刻んで食すイメージですが、あさつきっこはメインを飾るおいしい野菜です。地元以外ではあまり知られていないですがこの機会には是非ご堪能下さい。この時期だけの逸品です！

【おすすめの食べ方】白いぶっくりしたところが甘くて旨味があっておいしいですよ！根っこごとどうぞ！さっと蒸してぬたや卵とじ塩で炒めただけでもおいしいです。



無農薬無化学肥料  
(在来種・自家採取・露地栽培)



【生産者】長崎県雲仙市 岩崎政利さん

### さりげない青菜

#### ●岩崎家伝来 杓子菜

【特徴】明治初期に中国から伝来した秩父地方の伝統野菜。葉っぱの形が杓子(しゃくし)しゃもじに似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。一株ごとに姿も味も違う多様性にあふれている在来種。莖の部分が白く、青菜のなかでも味に癖がなく、様々な料理に適用する万能野菜です。秩父では漬物が特産ですが、是非小松菜のように青菜野菜として召し上がってみて下さい。青菜の仲間ではいちばんに芯に花芽がくるトウ立ち早い野菜です。

【おすすめの食べ方】おひたし、煮ひたし、たまごとし。炒め物にも是非。

### 種採りして20年以上！

#### ●岩崎家伝来 弘岡かぶ

【特徴】高知県春野市弘岡地区に伝わるかぶで、明治の終わり頃に栽培されはじめた「トラカブ」が、大正9年ごろに弘岡産業者組合の門田益穂氏らによって改良され、「弘岡カブ」として広まったのではといわれています。「天王寺カブ」「聖護院カブ」「潮江カブ」などの交雑後代からの選抜であらうとされています。岩崎さんはイベントでお届けしてもらったそうですが、20年以上種採りしながら栽培しているため、もう雲仙岩崎さんカラーの弘岡かぶです。

【おすすめの食べ方】生で軽く塩してサラダもよし。さっと蒸して和え物でも浅漬けにも。あまり火を通しすぎないのがいいですね。



←写真こちらでOKですか？



無農薬

【生産者】徳島県  
高野康弘さん

### 超スーパープレミアム椎茸！

#### ●天恵菇(てんけいこ)

【特徴】開発者高野さんがおいしくて大きな椎茸を食べたい！と12年かけて品種改良を重ね、デビュー。通常の椎茸に比べて旨みのもとグアニル酸が約3倍！苦みや雑味は1/10ほどに抑えられた超スーパープレミアム椎茸です。

【おすすめの食べ方】そのままソテーにして、すだちをちょっとしぼるのも最高ですが、厚めにスライスしてパン粉つけてカツにするとこれまた最高に美味しい！まるで森のあわびです。



有機JAS

【生産者】埼玉県草加市  
チャヴィベルト農園さん

### イタリアの伝統野菜

#### ●ピエトラ

【特徴】埼玉県草加市、閑静な住宅街の一角、2反ほどの畑で少量多品目で年間70品目の野菜を栽培しています。生産した農産物はすぐ隣の直売店舗や学校給食、有名レストランやオーガニック食品店への配達をしており、顔の見える心の流通を大切にしています。2019年に有機JAS認証も受け、オリジナルの有機JASシールも認可があり、都市農業+オーガニックという素晴らしい農園です。今回はクタクタ煮にするとおいしいピエトラをご用意しました！日本ではスイチャードやフダンソウとも呼ばれています。イタリアでは大きく育てるのが主流。この時期のピエトラは寒さでぎゅっと甘くなり、植物性堆肥のみの栽培なのでよりクリアなピエトラに出会えますよ！

【おすすめの食べ方】ベーコンと一緒に炒めて少し白ワインとほんの少しのバターを加えてクタクタ煮にすると美味ですよ！



減農薬減化学肥料  
・自家採種・露地

【生産者】高知県安芸市  
有澤俊明さん

### 平家落ち武者伝説の野菜

#### ●入河内大根

【特徴】平家の落人が持ち込んだといわれがあるほど、古くからこの地方で栽培されている伝統野菜。平成18年に14農家で『入河内大根を残そう会』を結成。有澤さんは55歳で公務員を退職後に農業に従事しユズ栽培とともに約16年間栽培しています。生理障害も多いですが、できる限り減農薬栽培に取り組んでいます。平均1本5kgほど、大きなものだと10kgにもなる大根です。立派なものは抜くのも一苦労ですが、地域の文化や風土の中から育った入河内大根は、入河内地域の宝物となっています。辛味が少なく、キメ細やかで煮くずれしにくいのが特徴です。

【おすすめの食べ方】風味があるので、天ぷら、ミンチを挟んだはだみ揚げ、すりおろして小麦粉とを混ぜて焼き上げたもちもち大根等は最高です。



減農薬無化学肥料  
(露地)

【生産者】愛媛県八幡浜市  
白石義輝さん

### 柑橘界の大トロ！

#### ●せとか

【特徴】愛ある愛媛県。おしどり夫婦で育てる白石ご夫妻！お二人に合うといつも愛情いっぱい微笑ましい！二人の柑橘への愛がまるやかで優しい味わいを醸し出します。有機肥料はもちろんのこと、畑をくまなくまわり、細やかに作業をして、果実1つ1つに甘みがいきわたるように剪定も熱心にされるで柑橘博士のようです。今回は2001年に品種登録された「柑橘の大トロ」濃厚な甘みととろみが大人気の高級柑橘「せとか」をお届けします。

【おすすめの食べ方】届いたらお早めにお召しあがりください。



自然素材

【生産者】京都府綾部市  
和宿Origin/自然素材Origin 柏原安子

### 和宿オリジン&バルーンコロガ企画

#### ●自然素材Originスコーン

【特徴】京都府綾部市にある和宿Origin。食の原点を見直そう、と自然回帰を目指しています。自分たちで無農薬のお野菜だけでなく、娘さんの食物アレルギーをきっかけに、乳や卵アレルギーのお子様でもお年寄りでも安心して召し上がっていただけるスイーツも作っています。1月に訪問したのがきっかけで今回の企画になりました。自家栽培の無農薬のよもぎを練り込んだ、食物繊維たっぷりスコーンと半生ドライ「苺犬はちこ」のスコーンです。どうぞお楽しみください。

【おすすめの食べ方】オーブントースターで軽く焼いてお召し上がりください。メープルシロップをかけて食べるのがおすすめ！ヨーグルトもよく合います。