

冬の葉物野菜

指導やさい部

今の時期にしか味わえない

寒締め野菜

～冬の寒さが甘さを育む～

寒締め野菜ってなに?!

北国ならではの寒さを生かした栽培方法で育てた野菜。栄養価が高く、甘味が増した冬季限定の希少野菜です!!

どうして寒さにあてると甘くなるの?!

寒さから自分の身を守る(凍結を防ぐ)ために、水分を減らして、体内で糖分を蓄える。そして凍りにくい体を作ります。この蓄えられた糖分→甘さの正体!!

寒締め野菜の魅力

- 冬の寒さで甘味や旨味がギュッと詰まった野菜は、**ビタミン等の栄養価が非常に高い**と言われています。
※寒締めホウレンソウのビタミンC含有量は夏場の約3倍!
- 病害虫の発生が少なく、ほとんど農薬を使わずに済むため、安心安全です。

栽培方法

- 10月～11月にかけて無加温のビニールハウスで栽培します。
- 12月になり収穫可能な大きさになったらビニールハウスを昼夜とも開け、**2週間程度外気の寒さにあて糖度を上げます。**



寒締め野菜をご家庭で堪能してみませんか?



▲出荷作業を行う川田さん

約15年前に十和田市に移住をした川田正人さん。3アールのハウス6棟に、小松菜と山東菜を作付けしています。多い時で小松菜と山東菜合わせて10ケース(1ケース/200g×30袋)を妻の聖子(きよこ)さんと2人で収穫します。9月中旬に播種した分の収穫期を迎え、収穫が終了したハウスから順にまた播種し通年栽培を行っています。

★川田さんのこだわり

牛糞やおがくすなどの有機肥料や温泉水で健康な土づくりに力を入れています。温泉水を使って育った小松菜・山東菜はほのかな塩味が感じられ、野菜本来の甘さを引き立てます。

【JA管内の小松菜データ】(令和2年度実績)	
○生産者戸数	……12戸
○生産面積	……46アール
○年間取扱数量	……6.9トン
○年間取扱高	……約320万円



山東菜

山東菜ってなに?!

白菜に似た野菜(小さな白菜のようなもの)。シャキシャキとした食感がクセになります。これからの季節は豚しゃぶや鍋に入れて食べるのがおススメ! サラダにして食べても美味しいです!

小松菜

知って欲しい!小松菜のこと!

緑黄色野菜の中でも栄養価が高い小松菜。ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、栄養面では大変優れた野菜と言われています。ホウレンソウとは違いアークが少ないことが特徴で、汁物などにする場合茹でずにそのまま使えます。ゴマや油揚げなど油脂が含まれる食品との相性は抜群!!鮮度のよいものはそのままジュースやスムージーにして味わうのもおススメ!



栽培について

播種後30日～40日で収穫を迎えます。作物の害虫防除は大切な作業です。防虫ネットでの対策はもちろん薬剤の散布などを丁寧に行い、害虫の発生を防ぎます。

保存方法

袋(フィルム)に入れた状態で保存する。使用する分のみを取り出し、残りはまた袋に戻して保存すると約1週間程度は保存可能です。



▲葉の確認しながら収穫作業を行う中野渡さん

シュンギク

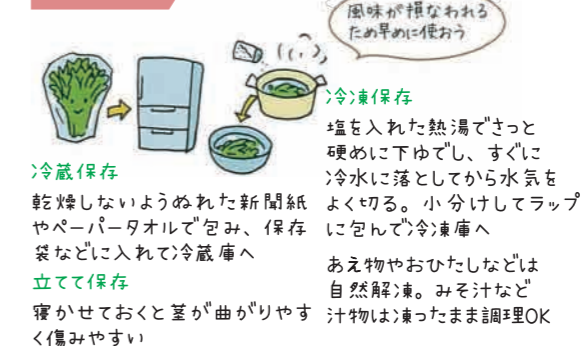
十和田市深持地区の中野渡則子さんは10月28日、シュンギクの収穫作業に精を出しました。播種は8月に行い、播種後雨量が多かったことで発芽率は例年に比べ低かったものの、茎も太く作柄は良好。土壌診断を行い適正な施肥設計をした健康な畑で作られたシュンギクは甘味が強くエグみが少ないブランド野菜「TOM-VEGE(トム・ベジ)」として出荷しています。シュンギクは播種後40日～50日前後で収穫期を迎え、1回の播種で3回も収穫することができます。



★中野渡さんが大事にしていること

収穫作業は丁寧に。葉っぱに虫が付いていないかなど1枚1枚何度も確認をします。「これからも綺麗なシュンギクを消費者の元へ届けていきたい」と笑顔を見せました。

保存方法



【JA管内のシュンギクデータ】(令和2年度実績)	
○生産者戸数	……81戸
○生産面積	……5.4ヘクタール
○年間取扱数量	……46トン
○年間取扱高	……約3,500万円

・保存方法(JA広報通信抜粋)

おススメの食べ方!



シュンギク特有の風味・香りが好きな方には
鍋やサラダにして味わって欲しい!
苦手な方には
胡麻和えや白和えなどにすると食べやすい!



▲収穫作業を行う太田さん

ホウレンソウ

十和田湖支店管内の太田正盛さんは10月21日、ホウレンソウの収穫作業を行いました。多い時で日量10ケース(150g×25袋/ケース)を出荷します。播種後の暑さで発芽の揃いに若干の差があるものの、形もよく生育は良好です。



★太田さんの声

これからの季節は気温が低くなり、ホウレンソウの糖度が増し甘味が強く感じられる。おひたしや炒めものなどで素材の味を楽しんでほしい。

保存方法



ホウレンソウのチカラ



・保存方法:ホウレンソウのチカラ(JA広報通信抜粋)

【JA管内のホウレンソウデータ】(令和2年度実績)	
○生産者戸数	……60戸
○生産面積	……5.7ヘクタール
○年間取扱数量	……55トン
○年間取扱高	……約3,100万円