

しまねを食べようキャンペーン vol.04

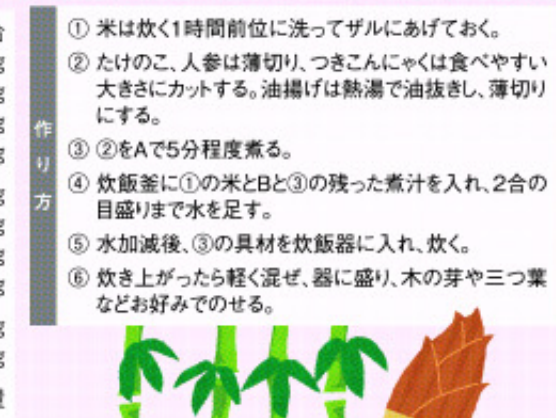


掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>



たけのこご飯(4人分)

米	2合	①米は炊く1時間前位に洗ってザルにあげておく。
島田たけのこ(ゆで)	100g	②たけのこ、人参は薄切り、つきこんやくは食べやすい大きさにカットする。油揚げは熱湯で油抜きし、薄切りにする。
油揚げ	10g	③②をAで5分程度煮る。
つきこんやく	30g	④炊飯釜に①の米とBと③の残った煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を足す。
人参	30g	⑤水加減後、③の具材を炊飯器に入れ、炊く。
出し汁	130g	⑥炊き上がった後軽く混ぜ、器に盛り、木の芽や三つ葉などお好みで飾る。
料理酒	15g	
砂糖	12g	
しょうゆ	18g	
料理酒	20g	
塩	2.5g	
木の芽・三つ葉など	適量	



栄養価(1人当たり)

- ◆エネルギー: 312kcal
- ◆たんぱく質: 6.4g
- ◆脂質: 1.6g
- ◆塩分: 1.6g

安来市島田町で収穫される「島田たけのこ」は、粘土質の赤土で育つので、繊維が細かく柔らかいたけのこができます。春には県外にも多く出荷されます。土からほんの少し芽を出したのを見つけ、たけのこ掘り専用の棒で掘ります。「島田たけのこ」の他、「竹炭」など、安来市には竹に関連した特産物が多数あります。

益田市の飯田地区を中心とするメロン栽培農家は「JAしまね西い」の管内にあり、10月に出荷する秋作アールスメロンと栽培時期をずらし、3パターンの栽培が行われている。この中には初夏に販売されるアムスメロンの認知度が高く、地域の特産品として贈答用に人気



ハウスで大切に育てた秋作アールスメロンの世話をする田原清さん = 益田市安富町

島根県益田市は島根県内でも有数のメロン産地として知られている。今回紹介するのはメロンの中でも10月中旬から出荷される秋作のアールスメロン。寒暖の差があるこの時期のメロンは糖度が上がり、おいしさも格別という。生産者、JA関係者も秋作アールスメロンの知名度アップに懸命。主な出荷先となる大阪市場でもPRに力を入れる。

益田市・田原さん

益田の特産 秋作アールスメロン

寒暖の差で糖度さらにアップ



ビニールハウスが立ち並ぶ益田市の飯田地区

7年から8年ほど前から、飯田地区のメロン栽培を始めた。現在は14棟のハウスでアムスメロンを栽培している。アムスメロンの栽培には、水管理や換気、収穫後の処理などが重要で、農家は日々、ハウス内の温度管理、湿度管理、水の管理に目を配りながら、収穫まで育て上げている。

1本1果方式で栽培 果実の表面に網目状の模様があるアールスメロンは、ミツバチ交配を経て1本の苗から果実が卵大になる時期に、一番良い実だけを摘み、養分を集中して成長させる1本1果方式で栽培される。今年秋作アールスメロンは43農家が計453アールで作付けした。7月上旬に播種し、中旬に定植、10月7日に初出荷し、11月上旬まで出荷の予定。約1万6000ケース、計5500万円の販売を見込んでいる。

水管理や換気を細かく気配り ハウスの中では高さ180センチほどにそえられたメロンの苗がずらりと並び、それぞれの苗の中央部にはひもで宙づりにされた果実が存在感たっぷりだ。果実は日焼けを防ぐため紙袋で覆われ大切に育てられている。田原さんがハウス内の温度管理、湿度対策、水の管理に目を配りながら丹精込めて育て上げた逸品だ。

1本1果方式で栽培 果実の表面に網目状の模様があるアールスメロンは、ミツバチ交配を経て1本の苗から果実が卵大になる時期に、一番良い実だけを摘み、養分を集中して成長させる1本1果方式で栽培される。今年秋作アールスメロンは43農家が計453アールで作付けした。7月上旬に播種し、中旬に定植、10月7日に初出荷し、11月上旬まで出荷の予定。約1万6000ケース、計5500万円の販売を見込んでいる。

が低い。一方、秋作アールスメロンは、贈答時期から外れているため、認知度はいまひとつだ。

島根県の取り組み 美味しまね認証制度とは?



この認証マークのついた商品(野菜、卵など島根県産の農林水産物)は、県内の生産者が認証基準に基づき生産に取り組んでいることを島根県知事が認証したものです。安全性・品質に優れており、安心してご購入いただけます。

お問い合わせ先 島根県農林水産部 農産園芸課 食の安全推進室 美味しまね認証スタッフ TEL.0852-22-6011

得々プレゼント情報

「JAしまね」様よりご提供いただきました「アールスメロン2玉箱」を5名様にプレゼント!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記の上、下記連絡先までハガキかFAXにてご応募ください。
〒690-8668 松江市殿町383 FAX.0852-32-3530
山陰中央新報社営業局「しまねと食」係

【プレゼントに関する問合せ】TEL.0852-32-3380

【応募締切】平成27年10月19日(月)まで(消印有効)

【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます【10月下旬発送】。
【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な処分につきましては山陰中央新報社が責任をもって行います。

山陰中央新報社「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

「よい食」たいへんできました

人の数だけ「よい食」があるんだね。

一年生のときから給食のこさず、食べてるよ。

新鮮でおいしいから、地元の野菜、食べてます。

自分でつくったお弁当を食べて、栄養バランスばっちり!

何は無くともやっぱりごはん。日本人だからね。

旬の食材を食べて健康!

日曜日は、こどもといっしょに料理をする日。

ダイエット中でも、三食ちゃんと食べてるよ。

環境のことも考えて、国産を選んでます。

休日は家族みんなで、ファーマーズマーケットで買い物。

ごはんの時は、「いただきます」と言うから食べるよ!

みんなのよい食プロジェクトとは、

体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農産物と日本農業のファンになっていただくという運動です。

美味ちゃん
みんなのよい食プロジェクト

「日本を、もっと食べよう。」

みんなのよい食プロジェクト