

# しまねを食べようキャンペーン vol.09



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

## しまね まいもん☆recipe

公益社団法人 島根県栄養士会

### あすっこと豚肉の中華風蒸し煮(1人分)

- |          |           |
|----------|-----------|
| あすっこ     | 100g      |
| 豚もも薄切り肉  | 70g       |
| 酒        | 大さじ 1/2   |
| オイスターソース | 大さじ 1/4 弱 |
| 醤油       | 小さじ 1/3 弱 |
| 片栗粉      | 小さじ 1/2   |



- 作り方
- 豚肉は一口大に切り、Aを加えてよくもみ込み、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
  - あすっことを水洗いし約8cm幅にカットする。水気をつけたままフライパンに入れ、豚肉を全体に広げようようにしてのせる。
  - 蓋をして中火にかけ、豚肉に火が通るまで15分ほど蒸し煮にする。

- 栄養価(1人当たり)
- エネルギー: 172 kcal
  - たんぱく質: 19.3g
  - 脂質: 7.3g
  - 塩分: 1g

あすっことは、「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を配合させて誕生した島根県のオリジナル野菜です。甘みがあり、苦味やくせがありません。ビタミンA(β-カロテン) やビタミンC(アスコルビン酸) が豊富に含まれています。蒸し煮にすることで、肉のこくが「あすっこ」にじんわり移るので少ない調味料でも美味しく頂ける減塩レシピです。

あすっことは、03年に島根県農業技術センターがブロッコリーとビタミン菜を交配させて生まれたアブラナ科の野菜。ブランド化を図るため、県とJA全農しまねがあすっことを商標登録している。名前の由来は、島根の明日を目指す野菜▽アスパラガスに似た食感▽ア



自宅裏の畑であすっこを収穫する原慶治さん = 松江市西尾町

今の時期、スーパーなどの野菜売り場に並ぶ「あすっこ」は、2003年に開発された島根県のオリジナル野菜。春を告げる野菜として人気があり、調理が手軽な野菜として家庭の食卓のぼる。彩りが良くビタミンも豊富、さまざまな料理にも合う便利な野菜として認知度も深まっている。松江市内で14年間、あすっこを栽培している農家を訪ねた。

松江・原さん

# 島根県開発のオリジナル野菜

## 食卓に春 甘くて鮮やかな緑

スコルビン酸(ビタミンC)を多く含むことになった理由で名付けられた。出荷のピークは3月中旬から4月中旬で、季節限定の春を告げる野菜だ。茎も葉も花も食べられ、甘みが強く、ゆでると鮮やかな緑色になり、苦みや癖もない。ひたし、ゴマあえ、サラダ、炒め物、天ぷら、酢みそあえ、浅漬けなどさまざまな料理に使えるのが特長で、電子レンジでも簡単に調理できる。

### 摘芯後の脇芽を収穫

松江市西尾町の原慶治さん(66)は、松江市認定農業者協議会会長を務め、地域の農事組合法人「明るい農村」のメンバーでもある専業農家。野菜のほか飼料用米、シイタケ栽培などもしている。

### 各種の料理に使える便利野菜

原山シイタケは県の「美味しまね認証」を受け、産直市や市内のスーパーなどに出荷している。あすっこの栽培は、04年に知人に勧められて始めた。以後、毎年自宅裏にある畑の一部約10坪で栽培している。栽培面積はスタート当初からほとんど変わっていないという。今の時期は午前中にあすっことを収穫、午後には倉庫で妻の幸子さん(63)と一緒に袋詰め作業(1パック140g入り)をしてJA選果場に出荷している。

原さん方は年間の栽培スケジュールは、早生が9月末ごろに苗を購入して定植。茎が約20センチに成長し、つぼみが五百円硬貨ぐらいになった11月末ごろに摘芯する。脇芽の成長を促し、その後に出てくる脇芽の茎を収穫する。17センチ20センチに成長したものを丁寧に収穫して出荷している。寒さが本番を迎える12月中旬から収穫を始めて、4月中旬ごろまで収穫が続く。また、晩生は2週間程度遅れて苗を定植しているという。



収穫したあすっこの袋詰め作業をする原慶治さんと妻の幸子さん = 松江市西尾町

### おいしいの音が励み

JAしまねによると、あすっこの県内全域での栽培面積は約800ヘクタール、生産者は約350人。出荷先は県内外では名古屋、大阪、広島など。今シーズンの出荷量は50トを見込んでいます。

原さんが栽培上で注意している点は、商品価値を落とさないよう、あすっこの葉や茎が紫色に変色するのを防ぐこと。「変色の原因は肥料切れなので、摘心したらすぐに追肥を与えるようにしている」と話す。地面に近い所にある脇芽の収穫は、中腰での作業で体への負担は大きい。甘くておいしい、緑が鮮やかで料理が映えるといった

## JAのお店紹介

「JAグリーン」は農家の多様化するニーズに応えるため、肥料、農薬、農業資材に加え、JAの特色を生かした産直野菜、店頭精米を豊富に取り揃えた、JAしまねのお店です。地元産物直売コーナーでは、新鮮旬の農産物を豊富に品揃えしていますので、ぜひご来店ください。

JAグリーン かわつ  
営業時間 8:30～18:00  
住所 松江市西川津町659-1  
TEL 0852-21-2373

JAグリーン つだ  
営業時間 8:30～18:00  
住所 松江市西津田町3-5-16  
TEL 0852-32-5050

※Aコープふるえ店・たまゆ店・やくも店も産直販売をしています。

「JAしまねくにびき地区本部」様よりご提供いただきました。

### 「あすっこ2パック」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29年4月4日(火)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。

【個人情報について】おあす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。

### 得々プレゼント情報



**みんなのよい食プロジェクト**

きなご ナンメの青豆粉・白玉だんごの粉

**南目製粉**

〒690-0025 松江市八幡町953-17  
TEL.0852-37-1306 FAX.0852-37-2590  
<http://www.namme-k.com/>

県民の皆様へ管理栄養士・栄養士が気軽に栄養支援・食の相談を行う「栄養ケア・ステーションしまね」を開設し、お申し込みをお待ちしています。

**公益社団法人 島根県栄養士会**

【事務局】〒690-0877 島根県松江市春日町615  
TEL.0852-27-6674 / 67-1636(栄養ケア・ステーションしまね)  
FAX.0852-27-8987 <http://www.eiyou-shimane.com>

技とこだわりが光る  
人を和ませ、絆を育む

**島根の酒**

島根県酒造組合 会長 米田 則雄  
松江市津田町1258-1 TEL.0852-26-5595

---

挽きたて、打ちたてのこだわりの出雲そば

**出雲そば庄たまき**

出雲市斐川町沖洲1630  
TEL (0853) 72-0653 FAX (0853) 72-0130  
<http://www.sobasho-tamaki.jp/>

島根県スーパーマーケット協会

株式会社 ウシオ 株式会社 キヌヤ  
株式会社 ふくしま 株式会社 みしまや  
株式会社 ヤマダヤ (五十音順)

---

松江市(津田村)特産  
津田かぶ漬の老舗

浜田漁産産どんちっち  
「春巻干し」の元祖

有限会社 **土江本店**

本社工場 島根県松江市矢野町250-41 TEL.0852-21-3150  
※送料1,200円 (北海道・沖縄除く)

人と環境にやさしいお茶

**無洗米**

株式会社 やすぎトータル

**JAしまね やすぎ地区本部**

無洗米取扱 / やすぎ精米センター  
安来市利弘町925-3 TEL.(0854)22-6958

日本茶製造販売

**お茶の三幸園**

島根県松江市学園南2-16-5  
TEL.0852-25-0885  
FAX.0852-22-7771

アゴおばさんの健康弁当

丸藤伸興アゴおばさん弁当有限公司

〒690-0046 松江市乃木福富町735-175  
TEL.0852-21-3995

おいしいとほろろ

**CreCla**

ハンパレ クララ

クワクラ 山陰 ☎0120-840-966

二人の想いを大切に  
地元の食材を使ってのおもてなし料理  
ご両家顔合わせ・披露宴承ります。

庭園料亭 **蓬莱吉田庵**

Horai Kichijitsu-an  
〒690-0887 松江市殿町101 ☎0852-28-1358  
<http://www.horai-kichijitsu.com/>

冷凍しじみ

大粒(L) 1kg 1,400円  
M 1kg 900円

島根県実産産

平野 佐治 有限公司

〒690-0874 島根県松江市中野町166 TEL.0852-21-2598  
※送料1,200円 FAX.0852-24-8558

中華蕎麦

**将**

津田本店 / 松江市西津田町3-5-26 (双塔ビル中島1F) TEL.0852-23-8840  
伊勢宮店 / 松江市伊勢宮町535-57-80 TEL.070-5520-2397  
学園店 / 松江市学園2-26-20 TEL.070-5305-8074

出雲保養センタースポーツ公園

**出雲平成温泉**

出雲市平成町2320-13  
☎0853-23-6386  
●営業時間/10:00～21:30  
●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)

餅土料理

**てらす**

〒690-0006  
島根県松江市伊勢宮町528  
TEL.0852-24-2288  
<http://www.teresuko.jp>

山陰の鮮魚、奥出雲の和牛、新鮮野菜に地酒!

**島根・山陰の旨さをトコトコ味わえる酒場**

地産地消酒場 **たかの屋**

松江市伊勢宮町501 コーポ伊勢宮1F  
TEL.(0852)67-8673  
●営業時間/17:00～24:00(L.O.23:30)  
●定休日/なし ●カード/可  
●席数/36席 ●個室/なし ●駐車場/なし

創業文化六年  
出雲国松江・菓子老舗

**桂自堂**

素材ながら、素材の風味がしっかりと味わえる和菓子。

【天神町本店】〒690-0064 松江市天神町97  
TEL.0852-21-2622 FAX.0852-25-0559  
●営業時間/9:00～19:00 ●定休日/元旦のみ  
●駐車場/6台 <http://www.keigetudodo.jp>

ステーキ館 **和**

〒690-0011 松江市東津田1109-2  
☎0852-31-0338  
水曜定休日 / ステーキ館 和

ランチタイム限定メニュー  
11時～14時  
2,100円(税別)  
1日限定20食

季節の創作料理でおもてなし

ここな×亀谷 産業  
スペシャルコラボ  
**「縁珈琲」**

上乃木店 ☎0852-23-9100  
西津田店 ☎0852-33-7073  
黒田店 ☎0852-67-3425

神話のふるさとしまねから  
しまね和牛肉のクックをお届けします

松江市西茶町7-1  
●営業時間/9:00～19:30(祝祭日は9:00～18:00)  
●休日/日曜日

**しまね和牛肉**  
しまね和牛肉ブランド  
確立推進協議会

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

(順不同)