

# 泉 味自慢

2007 秋 vol.2  
編集・発行  
泉区役所区政推進課企画調整係  
〒245-0016 横浜市泉区和泉町4636-2  
☎045-800-2331 ☎045-800-2505

I Z U M I - J I M A N

泉区は、大根の作付面積が市内でナンバーワン！  
直売所にも新鮮でおいしい大根が並びます。



▲出荷グループのみなさん。左から石井一幸さん、羽太孝之さん、鈴木 優さん、石井満さん、石井守男さん



▲畑一面にたくましく育ちました 泉区マスコットキャラクター「いっずん」



▲きれいに洗って箱詰めします

泉区が市内で大根の作付面積がナンバーワンだと知っていましたか。泉区は、横浜市内で一番耕地面積が広いこともあり、いくつかの野菜の作付面積が市内で一番になっています。大根もそのひとつです。秋になると多くの野菜が収穫されますが、特にこれから収穫される大根は、冬にかけて一番おいしい時期です。この時期のものは甘みも強くみずみずしいのが特徴です。

大根は種類がたくさんありますが、泉区で多くつくられている品種は青首系大根です。他にも少量ですが、聖護院大根、三浦大根などさまざま。直売が多い泉区では、いろいろな品種がつけられているようです。また大根は品種だけでなく、生産者の肥料や土質などにより味に変化がでます。おいしい大根を求めて、直売所を訪れてみませんか。それぞれの生産者の栽培の特徴が大根の味に出てきます。

昔から、大根の葉を落とさずに5本まとめて市場などに出荷していたことから「飯田の葉付大根」と呼ばれるようになりました。大根の葉は、各種ビタミン、ベータカロチンなどが多く含まれていて、炒め物などにして食べられます。出荷をはじめから30年以上たち、メンバーのうち3人は2代目です。減農薬、有機肥料のほか、安全の意識を高めるために、農薬散布などの実施データを研究・勉強。使う農薬やその時期・散布量、栽培履歴を丹念に記録することで「必然的に農薬使用量も減った」と言うのは、メンバーの一人、石井一幸さん。鮮度はどこにも負けない「飯田の葉付大根」の出荷は、吹く風が冷たくなる12月中頃まで続きます。

**アグリツアー 参加者大募集!**

「飯田の葉付大根」収穫体験

収穫体験、直売所訪問や試食を通じて、秋の味覚・大根を楽しんでください。

- 12月8日(土) 9:30～ ●集合：柳明会館(上飯田町)
- 定員：30名(申込み先着順) ●参加費：500円

申込み：11月20～30日に電話、ファックスで下記まで。  
詳しい内容についてもお問い合わせください。

環境創造局 南部農政事務所 農業振興担当  
電話 045-866-8493 / ファックス 045-862-4351

\* 今回は、「飯田の葉付大根」というブランド名称で出荷している生産者グループの皆さんを訪ねました。上飯田地区では

## ヘルスマイトから届いた なるほど+レシピ

【一人分308キロカロリー・塩分1.0グラム】

### 蒸し鶏と新キャベツのみそマヨ

作り方

- 1 耐熱皿に鶏肉を入れ、塩、こしょうをまぶし、酒をふる。ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱し、2分蒸らす。キャベツに塩をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 鶏肉は細く切るか、手で裂く。キャベツは芯をのぞいて1センチ幅に切る。
- 3 みそマヨの材料を混ぜ合わせて、鶏肉とキャベツをあえる。

材料(4人分)

- ・鶏肉(もも、胸、お好みで)…2枚
- ・キャベツ…1/2個
- ・塩、こしょう…少々
- ・酒…大さじ4
- ・みそマヨ(みそ大さじ1、マヨネーズ大さじ2、鶏の蒸汁大さじ2、粗びきこしょう少々)

【一人分244キロカロリー・塩分0.3グラム】

### さつまいもごはん

作り方

- 1 米は洗って、分量の水に30分ひたしておきます。
- 2 さつまいもは1センチ角に切り、水につけて、あく抜きします。
- 3 ①にさつまいも、牛乳、酒、塩を入れて混ぜ、炊きます。

材料(4～5人分)

- ・米…1.5合
- ・水…160ミリリットル
- ・さつまいも…160グラム
- ・牛乳…150ミリリットル
- ・酒…大さじ4/5
- ・塩…少々

◆食生活等改善推進員(ヘルスマイト)とは◆  
「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、健康づくりに関する講座や料理教室などを行い、地域でのふれあいを深めながら、仲間を増やし、地域ぐるみの健康づくりを目指して活動しているボランティア団体です。地域での活動の場をさらに広げていきます。お気軽にお声をかけてください。(代表 中泉 TEL・FAX.045-802-0798)

年少組も「おいしいです」

### ああ、おいしい! 「お昼のメニューに泉区産野菜」

朝採り野菜を 苗場保育園 いただきますーす!

▲後列左から、生産者の清水賢人さんと藤田淳志園長、調理を担当する安達町子さん、日下なおみさん、西谷真理江さん

近く畑でサツマイモを掘っていた年長組と藤田淳志園長が戻ってきて、苗場保育園は急に、にぎやかになりました。この日のお昼は、和泉町の農家、清水賢人さんがつくった野菜が使われています。「毎週月曜と木曜日に、朝採った野菜を届けています」と話す清水さん。保育園との交流は間もなく8年になるようになっています。「有機栽培で育てるので、夏場はどうしても採れる品種がかぎられてしまうんです」。秋からは、ほうれん草や小松菜などを持ち込みます。0歳～就学前の子ども約70人が通う苗場保育園では、無・減農薬の野菜と、山形の生産者から取り寄せる五十分つき米や白米を給食に使ってきました。「離乳食の野菜は丸ごと茹であげ、月齢に合わせて下ごしらえ、調理をします。子どもたちも私たちも、野菜のエネルギーをたくさんもらっています」と言うのは調理師の一人、日下なおみさん。「日々のメニューは、清水さんの畑の作柄や取り寄せる食材を考えながら作っています」と。

味覚に敏感な幼少期に、野菜や米などの食材が本来持っている味、香りを楽しめる子どもたちの笑顔がとっても幸せに見えました。

ししゃもに、さつまいもと小豆の煮物、野菜のメニュー▲

▲年長組はにぎやかな食卓

●苗場保育園 / 〒245-0016 泉区和泉町483-1 電話045-801-8801

2009 横濱開港150周年

150万本植樹行動

環境行動都市へ向けて、ハマが子行動します! ヨコハマは630

協力：JA横浜 編集・デザイン・印刷／(株)オープン

平成19年11月発行  
横浜市広報印刷物登録第190373号  
種類・分類C-QA010

R100  
古紙配合率100%再生紙を使用しています

泉区農産物直売所マップは、「泉味自慢」2007夏(創刊)号に掲載されています。ご希望の方は泉区役所 区政推進課企画調整係までどうぞ。なくなり次第終了します。また「泉味自慢」は、ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.city.yokohama.jp/me/izumi/>

★ヘルスマイト パネル展示★

～野菜をたっぷり食べましょう～  
11月21日(水)・22日(木)  
泉区役所区民ホール 10:00～15:00  
地産地消推進・ヘルスマイトの健康づくり活動紹介  
●泉区産大根を使った「七色なます」の試食もあります!  
(12:00頃)  
【問合せ 代表 中泉 TEL.045-802-0798】



♪この畑でジャガイモ掘りをします!♪  
12月初旬の予定  
詳しくは近藤さんの直売所まで

和泉町◎近藤節夫さんの畑で

# 楽しかった! 落花生の掘り採り



主催者の近藤さん



浜田親子



安西さん

10月6日、秋晴れの高く澄んだ空に、運動会の歓声が吸い込まれていきます。和泉町の近藤節夫さんの畑に近隣の皆さんがやって来ました。落花生の掘り採りを楽しむためです。

前日の雨が土を柔らかくしてくれたので、小さな子でも引き抜けます。「今年は猛暑で、できはいまひとつだね」と近藤さん。それでも、土から現れた根のまわりに独特の形をした殻を見つけると、みなさんうれしそうです。近藤さんが用意したかごの一つずつもいで入れていきます。

「掘り採りも、生を茹でて味わうのも初めてです」という浜田典子さん、開くんの親子。「茹でたてもいいけど、旅先を持っていったお酒のつまみにするのもいいんだよ」とは、安西よしこさん。余った分は冷凍してお正月に味わうんだと話してくれました。



「こんなにたくさん採りました」



▲土の中から落花生が顔を出します

落花生の収穫は、労力を費やす作業だけに「なかなか直売所に出せないんです」と近藤さん。その分、畑で土から掘り採り、持ち帰って塩茹でにし、新鮮なまま味わってもらえるように考えたとのことでした。「来年もやりますから、ぜひ畑に来てください」。

▲コツを覚えると掘り採りはたのしい!

近藤さんが育てた落花生は、丹念に天日干しされるため味と質は折り紙付き。豆の多くは専門店に出荷されます。

## なるほどマメ知識

- ★花が落ちたあと、地面に伸びた子房の先にサヤができ、中に豆ができます。花が落ちて実が生まれることから「落花生」の名がつけました。
- ★原産は南米アンデス地方。日本には江戸時代に伝わり、明治になってから栽培が始まったといわれています。
- ★豆の薄皮には抗酸化力のあるポリフェノールが多く含まれています。



りんごの原産地は中国・天山山脈、コーカサス地方といわれています。紀元前から広くヨーロッパで栽培され、17世紀になってアメリカで品種改良が進みます。日本へは明治時代、70種ほどが導入されました。



りんごにまつわる諺(ことわざ)は世界各地にあります。タイトルに引用したのは英国の諺。健康によい果実であることをうまく言い表しています。適量を食べると、高血圧やコレステロールに効果があるとされるりんご。激しい運動の後に食べるりんごの味は格別、という人がいますが、これはりんごに含まれる有機酸(リンゴ酸、クエン酸)が筋肉の疲れのもととなる乳酸を減らすためと考えられます。

## 紫イモでお菓子を作ってください



和泉町◎近藤節夫さんの直売所

- 野菜全般、イモ、カキ4~12月(不定期)の10:00~夕方 日曜日休み(不定期)
- 〒245-0016 泉区和泉町2922/電話045-802-3743

今回、落花生の掘り採りをさせてくれた近藤さん。次回はイモ掘りを行うそうです。こうしたイベントの案内は、直売所にある大きな木に貼られます。近藤さんの直売所には、サツマイモや紫イモが並びます。紫イモは鹿児島、沖縄で多く作られ、都市部では珍しい作物です。色がきれいなので、洋菓子やケーキづくりに使う人が、買っていかれるそうです。皆さんも一度挑戦してみたいはいかがでしょうか。鮮やかな紫色にびっくりしますよ。

「車を止めておく場所がありますので、お買い物中はどうぞ利用してください。気に入った野菜があったら、買って行ってください」とPRしていました。



▲朝採りのサツマイモ、紫イモが並ぶ直売所



## 「一日一個で医者いらず」の果実がたわわに

8月の暑い日、大貫芳夫さんを訪ねました。案内された裏山には、ナシ、クリ、カキをはじめ、30数本のりんごの木があります。「すいぶん前に、青森県の試験場から分けてもらった苗を育ててきたんです」とのことでした。新橋連合自治会の会長も務める大貫さんは、忙しい合間を縫って、りんごのできを確認するために裏山に足を運んでいます。近づくと、かわいい実がたくさんあります。指先で実のでき具合を確認しながら「きつとおいしいですよ」と大貫さんは満足そうです。



## カキ「富有」が食べごろ。ハウスにはシンビジューム

上飯田◎桑原惣一郎さんの果樹・洋蘭直売所(桑原果樹洋蘭園)

- カキ11月上旬~12月 ●シンビジューム11月中旬~2月下旬 年中無休
- 〒245-0018 泉区上飯田町4108/電話045-301-6282

桑原さん宅は、古くからの果樹農家。洋蘭のシンビジューム栽培は、惣一郎さんが30年ほど前から始めました。桑原果樹洋蘭園で収穫されるカキは「富有(ふゆう)」「伊豆(いず)」「陽豊(ようほう)」「太秋(たいしゅう)」。

冬場の丹念な消毒、虫と病気の防除が秋の实りには欠かせません。消費者のニーズに応える新品種の栽培にも力を入れ、昨年あたりから「新秋(しんしゅう)」も採れるようになりました。

人気は「富有(ふゆう)」。

直売所に並ぶのは枝からもいで完熟させたものなので、この時期になると常連さんのほか、磯子区や鎌倉の方から買いにきてくれる人もいます。

ハウスに並ぶ2,000鉢のシンビジュームの眺めは、壮観です。11月中旬から咲き始め、12月はじめごろには色とりどりの種類のシンビジュームが見頃を迎えます。夏、開花前の鉢を富士山の裾野に位置する忍野八海近くまで運びます。高原の昼と夜の温度差を活かして花芽を伸ばすためです。「暮れの贈

答品にとお買い求めになる方が目立ちます。ラッピングのご希望にも応えています(有料)」と惣一郎さん。秋の实りを味わいつつ、お部屋をきれいな花で飾ってみては。

◀目を引く看板が目印です



「直売所」訪問

「直売所のいじこころは、お客さんと直接話ができる」と話す惣一郎さん