

ヘルスメイトから届いた

なるほど+レシピ

【一人分79キロカロリー・塩分0.8グラム】



作り方

- 1 トマトは縦に6mmの厚さの輪切りにして、皿に並べる。
 - 2 ねぎは縦半分は切ってから、斜めに細かく切り、1度冷水につけて軽くもみ、ざるに上げて水をきる。
 - 3 青じその葉は細かく刻む。
 - 4 トマトの上にねぎとおおしそを散らし、冷蔵庫でよく冷やしておく。
 - 5 酢、砂糖、塩、醤油、ごま油を合わせ、いただくときに4の上にかける。
- ※薬味として細切り生姜やみじん切りにした玉ねぎ、パセリを添えてもおいしい。

材料 (4人分)

- ・トマト…3個
- ・ねぎ…1本
- ・青じその葉…4枚
- ・酢…大さじ3
- ・砂糖…大さじ2.5
- ・塩…小さじ1/4
- ・醤油…小さじ2
- ・ごま油…大さじ1

「トマトの香味サラダ」

十分冷やして

【一人分143キロカロリー・塩分1.1グラム】

作り方

- 1 インゲンは筋を取り、たっぷりの熱湯でかためにゆでる。すぐに流水にあてて冷まし、長さを半分に切る。
- 2 耐熱ポウルにペーパータオルを敷き、木綿豆腐をあらかじめずして入れ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 3 ざるにペーパータオルを敷いて2の豆腐をあけ、1時間ほどおいてさらに水分をよくきる。時間がなければヘラなどで押して水気をきる。
- 4 ポウルに練りゴマ、薄口醤油、砂糖、塩を合わせてよく混ぜ3の豆腐を入れて混ぜ合わせる。ここに1のインゲンを加えてよくあえる。

- 材料 (4人分)
- ・インゲン…1パック(250g)
 - ・木綿豆腐…1丁(300g)
 - ・練りゴマ…大さじ3
 - ・薄口醤油…大さじ1/2
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・塩…小さじ1/2



「衣たつぷりインゲンの白あえ」

手際がよい

食生活改善推進員会(ヘルスメイト)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)



ああ、おいしい! 横浜市立中和田小学校

田辺さんの作った絹ごし豆腐が、豚汁に使われました(写真提供:中和田小学校)

小学校の子どもたちに30年以上、食べてもらっています



この日は、30年近く納入している中和田小学校に豆腐約20キログラムを届けました。

田辺健寿さんは朝4時ごろには作業場に立ちます。大豆の甘みが口に広がる

田辺豆腐店(田辺健寿さん)

- 〒245-0013 中田東3-9-18 電話045-802-1763
- 営業時間 7:00~19:00 ●日曜定休



懐かしい味の豆腐は、国産と輸入大豆のバランスのよい配合と、天然にがりを使った丹念なつくりからうまれます。「木綿」「絹ごし」「364粒」。この3つが田辺さん自慢の商品。作りはじめて数時間。200~250丁ほどが出来上がり、その多くが10時ごろまでに泉区内の小学校、福祉施設などに納められます。30年以上前から届けている中和田小学校では、絹ごし豆腐などが調理されて給食に出されます。

配達を終えて店に帰って一休み。夕方は近所の人たちが買いにやってきます。「夏はやはり、冷やっこで味わっててください。最初は豆腐そのままを味わい、

ふた口目からはお好みの薬味、たれやしょうゆどうぞ。

豆腐づくり一筋に42年。大豆を浸けておいたり機械を洗浄するために大量に使う水道、大豆や燃料費の値上がり、後継者問題など悩みは尽きませんが「田辺さんのお豆腐はおいしい、と言ってくる方々のために、体力が続くうちは頑張ってみます」。



北米産の非遺伝子組換え大豆と、契約栽培の宮城県産大豆を使って作ります。

●横浜市立中和田小学校/〒245-0016 泉区和泉町3721 電話045-802-2453

いずみ自慢

2008(第2巻1号)vol.5

つくるたのしみ 5 たべるよろこび



▲栽培歴40年になるとうする小菅さん。毎年、天候に気を使いながらモモを丹念に育てます。袋かけ作業は、梅雨の合間をぬって一つひとつしっかりと行います(6月5日撮影)。

伊賀果樹園(小菅さんの桃)

ここでしか買えないモモは贈り物にもピッタリ

作業台に乗って一つひとつ丁寧に袋をかける手を止めて、ときどき空を見上げる小菅伊光さん。梅雨時は気が気ではありません。雨が虫害を呼び、モモの成長に影響することもしょくないからです。とはいえ「今年はいい出来が期待できそうですよ」と笑顔のをぞかせます。冬場の剪定に始まり、春先の摘蕾、開花・人工授粉、摘果を経て袋をかけ、実の成育を確かめて除袋し、収穫する…半年近く見守り、丹精込めて育ててきたモモです。おいしく実るにちがいません。



▲「大きさ・形・味」の三拍子が揃った桃にするために、袋かけは欠かせません。

できたころが食べ頃になります。収穫の最盛期は家族も協力して選別し、店先に並べます。多くの方が訪れ、買ってくださるのは何よりうれしい。生産者としての素直な思いです。モモが一段落する9月末が、ほっとできる時期。それもつかの間、柿の収穫に向けた準備に追われるようになると、忙しい日々がまた始まります。

伊賀果樹園(小菅伊光さん)

- 〒245-0017 下飯田町1373 電話045-802-3015
- 営業時間 8:45~(8~12月) ●休なし
- モモのほか梨、柿(売出しは11月下旬)、ぶどう(8月から)を販売



▲モモの代表的な品種の一つ「あきぞら」*

※写真提供:(独)農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所

青みがかった実ですが、これが甘くて、おいしいんです

石川久雄さんのイチジク



▲石川さんが栽培するイチジクは「パナーネ」種*。糖度が高く、砂糖煮やワイン煮にも向いています。
※写真提供:埼玉県花と緑の振興センター

「まだ実はまだ出来ていないですよ。照れ笑いをしながら、小雨の中、イチジクの木を見せてくださったのは石川久雄さん。7月に入ると青みがかった実が枝のあちこちにふくらみはじめ、コップの口ほどの大きさに育つ8月になってから、熟れ具合を見ながら収穫すると言います。

栽培しているのは「パナーネ」と呼ばれる品種。きゅうりやイチゴの栽培には自信はあったものの、イチジクは初めてだったために専門家の指導を受けて6年ほど前から作り始めました。パナーネ種は実が熟すにつれて甘い香りを放ちます。虫が寄ってくるため防虫作業に追われ



▲イチジクの木に実がなるのは7月下旬から。熟すに連れて防虫作業が欠かせなくなりま(6月2日撮影)。



る時期が最も大変です。挿木をして大きくし、実を付けるまでの成長を見守ってきた苦労は、買いに来る人のうれしそうなる顔を見ると吹き飛びます。

奥さんのヨシ子さん考案のレシピを添えて直売所に並べます。「女房はイチジクをよく食べるからね、詳しいんです。私? じつは食べないの」と久雄さん。

「パナーネ種は熟しても赤くなりません。青みがかっていますが糖度は高いんですよ。」



石川久雄さんのイチジク

- 〒245-0007 桂坂19-8
- 電話045-812-2611
- 営業時間 火・木・土の9:00~なくなるまで
- イチジクは8月下旬から
- きゅうり、ナスなども直売

梅干しに、梅酒に、今年もいい実ができました

桑原果樹洋蘭園 (桑原惣一郎さん)の梅



▲30グラムほどの大きさになり「実の色が明るんできたら収穫の目安です」と桑原さん。指先で一つずつ摘み取る作業は家族総出になります(6月4日撮影)。

泉区内に2つの梅林を持つ桑原惣一郎さんは、いまごろ一息ついたことでしょう。

6月中旬から始まった収穫・出荷作業。梅干し、梅酒用の実が今年もいい出来でした。

「白加賀」「玉英」種を中心に、自家受粉用の「甲州最小」種などの梅の木が元気な枝を伸ばしている梅林。「二年枝」と呼ぶ、太い枝から空に向かってスーッと伸びる若い枝への実付きが、その年の収穫の目安になります。梅林を訪ねた時は、二年枝のほとんどに青く固い実がたくさん付いていました。実なりを

良くする剪定や消毒作業を、細心の注意を払いながら行なってきた結果です。

家庭で梅干しや梅酒を作る人が増えてきたからでしょう、直売所を訪れる人は、その上手な作り方を聞いて帰るとか。「青梅ジュース、焼酎の代わりにウォッカを使う梅酒の作り方などもお伝えしています」。桑原さん作成のレシピが、新しい梅ファンをうんでいます。

桑原果樹洋蘭園 (桑原惣一郎さん)の梅

- 〒245-0018 上飯田町4108 電話045-301-6282
- 不定休 梅7月半ばまで 梅11月上旬~12月
- シンジジウム11月中旬~2月下旬 ナシ8月中旬~9月初旬



梅を使った加工品を作っているお店もあるよ!



小間園芸

- 〒245-0018 上飯田町3602 電話045-802-0124
- 営業時間 10:00~日没 月定休
- 野菜全般、トマト(5月~9月)、漬物、ジャム、ブルーベリー、柿、イチジク



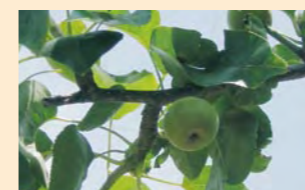
間もなくシーズン 採れたての梨を今年もどうぞ



▲豊水梨

下飯田町●大川繁雄さん・秀子さんの梨 (大川果樹園)

- 10:00~15:00(売切れまで) 不定休 電話045-803-8295



▲無袋栽培のため、陽光をいっぱい浴びた実になるそうです。

8月中旬からお目見えする「新水」を皮切りに、「幸水」「豊水」「菊水」が並ぶ大川果樹園の直売所。梨の季節を待ちかねた人たちが朝から訪れ、行列をなして買い求めていく光景が今年も見られるようになります。遠くから買いに来る常連さんもいるので、必ず朝10時ぴったりに開店し、順番に売っていきます。

果樹園を訪問した日は、摘果の真っ最中。大川繁雄さんと秀子さんが、日増しに大きくなる実を見つめながら、大きく、おいしく育てる思いを込めて作業を続けていました。消毒・除草作業と直売所が忙しい時期は娘さん夫婦が手伝ってくれます。「無袋栽培なので、皮にこすれや傷があっても見た目は良くはないんですが、太陽の光をいっぱい浴びて育つ実の味は、品評会でも評判が良いんですよ。」と自信たっぷりです。



▲8月中旬から梨を出荷できるよう、いまは摘果の最中。「二人で作業をするので、どうしても10日前後はかかります」と額の汗をふいていた(6月6日撮影)。

近くの小学校から子どもたちが年に数回、体験学習を兼ねて二人が育てた梨を買いにきます。採れたての旬の味を知ってもらいたい機会です。

生産者の人柄が、果実の味を良くするのもかもしれない。そんな印象の大川果樹園。秋の気配とともに、直売所には「甲斐路」「ピオーネ」といった葡萄も並ぶようになります。



食べる30分前にちょっと冷やしてそのまま味わってください



上飯田町●石井和隆さんのトマト

- 7:00~18:00 休なし 電話045-802-3071

直売所をお住まいの庭先に設けて「もうずいぶん経ちますよ」という石井英子さん。ご主人の和隆さんと二人三脚で野菜を生産しています。おいしいトマトが買えるという評判が広がるにつれて、近くの電気量販店や地区センターの帰りに立ち寄り人が増えてきました。



▲規格違いや表面にわずかな傷があるものをより分けて並べますが、味は確かです。熟成の進んだ「ジュース用」を手にした石井英子さん。

栽培しているのは「サンロード」と呼ばれる品種。熟成が進むとスープやトマトピューレにして楽しむこともできます。広いハウスの中で色づいていく実。食べごろを見計らって収穫します。朝採りが売り切れると、昼前にもう一度採ってきて並べます。そうした事情をよく知る常連さんは、採れたてを求めてやってきます。

「トマト本来の甘みを楽しむには、食べる前に30分ほど冷やすといいみたいです。できればそのまま、味わってください。手塩にかけたトマトですから」と英子さんは言います。

裏の畑には、枝豆やトウモロコシも作られています。白いネットの下では、小松菜が育っています。石井さんの直売所をよく利用する方から、他の野菜も、というリクエストがあり、キャベツ、人参、カリフラワーなども置くようになりました。小松菜は「エコファーマー*」認定を受けて取り組み始めました。店先に並ぶようになれば、トマトとともに人気を集めそうです。

*エコファーマー...「持続性の高い農業生産方式導入の促進に関する法律」(平成11年施行)に基づいて、知事の認可を受けた生産者をエコファーマーと呼びます。たい肥などによる土づくりと化学肥料、化学農薬使用の低減を一体的に行う生産者に対し、県が助言などの支援をするもの。認定期間は5年。

▼小松菜は、これから栄養たっぷりの葉を伸ばします。



●泉区農産物直売所マップを載せた「泉味(いずみ)自慢」創刊号が発行されたのは昨年の夏。今年はタイトルを一新、生産者の思いや直売所情報などを引き続き紹介していきます。ご意見ご感想、地産地消、食育、おいしいレシピ、お気に入りの直売所情報をぜひお寄せください。●「泉味自慢」バックナンバーは泉区のホームページでご覧いただけます。http://www.city.yokohamajp/me/izumi/ ●第6号は8月頃発行予定です。*ここで紹介している生産者、直売所などの住所はすべて横浜市泉区です。