

Apron

エプロン

1

No.414/ 2013 / January



あけまして
おめでとーございます

ふるさと探訪

ゆでぼし大根

今月のおすすめレシピ

ゆでぼし大根の炒め物



全農



寒い冬は
みんなでワイワイ、
あったか〜い
お鍋を
囲みましょう!!

冬のメニューの定番といえば「鍋」。

簡単で経済的、しかも栄養満点でおいしく、家族団らんにもってこいですね。

鍋のメのお楽しみは雑炊、それともうどん、ラーメンですか？

日本全国には北海道の石狩鍋、秋田のきりたんぼ鍋、
福岡の水炊きもつ鍋など、たくさんの郷土鍋があります。

JAタウンではこれからの季節にぴったりの全国の産地の鍋セットや調味料をお届けします。
ご当地鍋を食べ比べてみるのも楽しいですね。



JAタウンはJA全農が運営するインターネットショッピングモールです。

商品のお問合せ先 ☎0120-324178
詳しくはJAタウンのサイトをご覧ください。

JAタウン 検索
<http://www.ja-town.com>



みのり
みのる
マルシェ

マルシェは毎月最終土曜日に、東京の銀座三越9階で10時から開催しています。
日本全国のJA(地域)から、当日は現地JAの農業コーディネーター(TAC)が、
その土地ならではのおいしい食べ方などを紹介、販売しますので、ぜひお越しください。



●第15回 2013年1月26日(土) 鹿児島県「南さつまの美り」

Apron

エプロン

No.414 2013.1

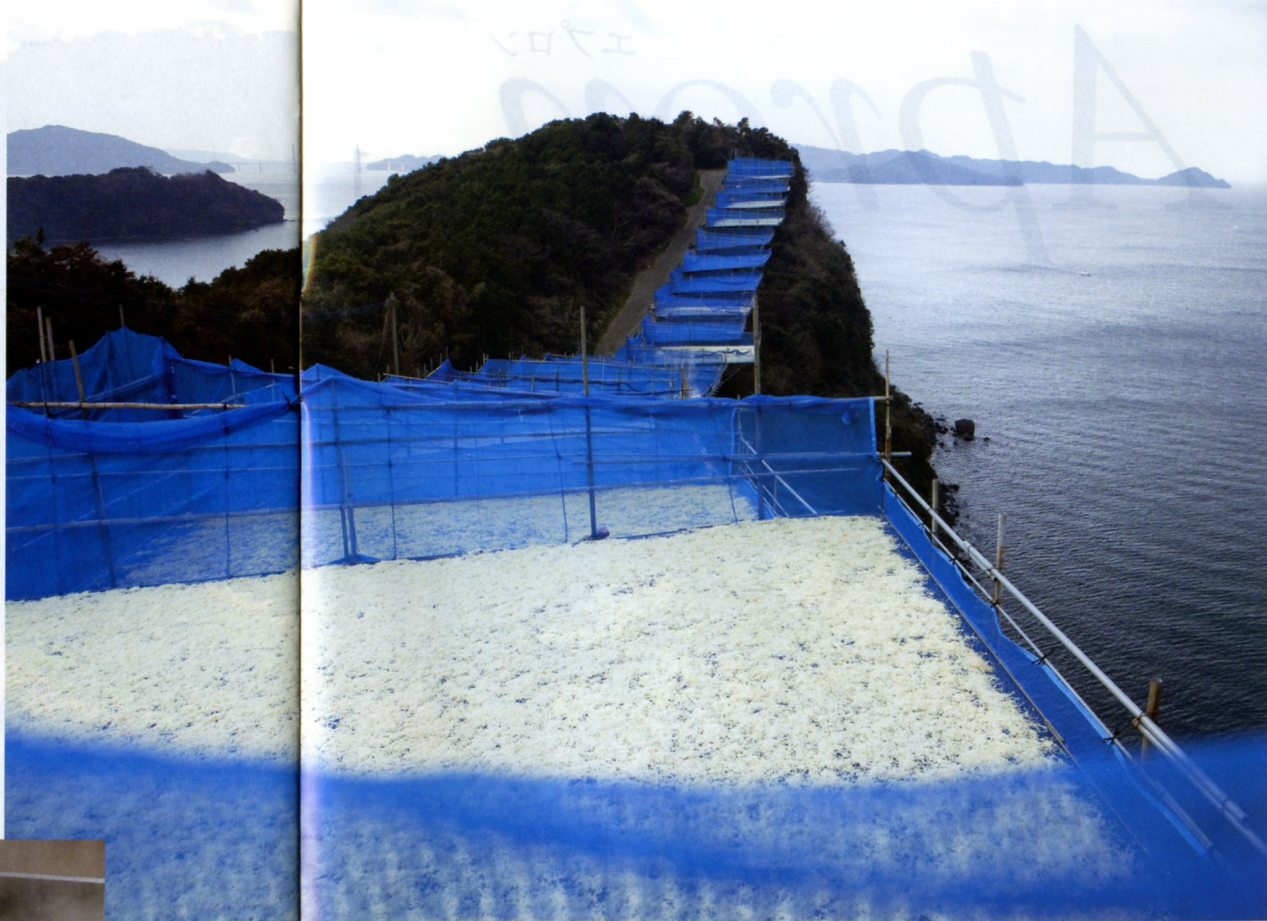
エプロン1月号(No.414)2013年1月1日発行 発行人=北里清和 編集人=今村貴美
全国農業協同組合連合会(JA全農)
〒100-6832 東京都千代田区大手町1-3-1 JAビル
☎03-6271-8055(広報部) <http://www.zennoh.or.jp>
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

全農





ゆで上がったらすぐ干し場に運んで手早く広げる



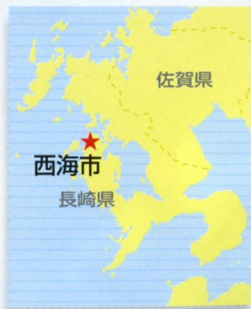
秋も深まってくると、白菜や大根などの漬物や干し柿、干し芋などの保存食作りが忙しくなってきましたね。干すことで素材のもつうま味や風味が増すだけでなく、ビタミン、ミネラルなど栄養価もUPします。今月は地域ならではの生活の知恵から生まれた長崎県の特産品「ゆでぼし大根」の産地を訪ねました。



大根をゆでる湯気がこの時期の風物詩



一度ゆでてから干すのが特長



おふくろの味としてよくお惣菜で作られる「切り干し大根の煮物」。「ゆでぼし」・「切り干し」の違いは「ゆでぼし」と思いきや、「いえ、ゆでぼしです。長崎ではゆでぼしなんですよ」と、JA長崎せいひ営業販売部販売課の峯広光調査役。

「長崎県のなかでも西海市での生産が盛んで冬の保存食として昔から作られてきたものです。ゆでぼし大根専用の『大菜大根』という品種を使います。この大根は生

寒風でうまみ凝縮

ゆでぼし大根

ふるさと探訪
【長崎県西海市】
文◎編集部 撮影◎歌野タケシ



大根は包丁を替えながら
ていねいに皮をむく

●JA長崎せいひ

【ゆでぼし大根】生産概要
栽培面積：約37ヘクタール
生産者：18名
出荷量：約130トン
主な出荷先：関西、九州

JA長崎せいひの
調査役



生産者の大串英明さん(中央)と奥さんのとみ子さん、長男の敬広さん



太くて大きい大柴大蔵大根

ふると
探訪

だと苦みがあつて繊維質が気になります。ゆでると甘みがでて型崩れもしないんです。これを、秋から冬にかけて吹く北西の季節風を利用して天日乾燥させます。冬の厳しい潮風によって、うま味がギ

ユツと凝縮され、ほんのりあめ色に乾燥したゆでぼし大根の味は格別ですよ」

ゆでぼし専用の大根の産地であり、断崖絶壁の海岸線にやぐらを組んで干し場を作り寒風に当てることのできる、という条件がマッチしているのは西海市のなかでも面高地区だけという地域限定品です。

ゆでぼし大根は、生ではなく一度ゆでてから干しているの味がしみ込みやすく、煮物やサラダなどいろんな料理に使えます。柔らかいのにしつかりとした食感もあり、煮崩れしないのが大きな魅力となっています。

生大根 1kgで ゆで干し 5g

大柴大蔵大根はこの地域の地野菜で、一般的な青首大根に比べて

大きさは2倍以上もあり、形は寸胴で色は真っ白です。

「大きいものは4〜5kgもありますよ」と、JA長崎せいひゆでぼし大根部会の大串英明さん。奥さんのとみ子さん、長男の敬広さんとともにゆでぼし大根の生産をしています。収穫した大根は自宅の加工場に持ち帰り、洗って皮をむいて太目のせん切りにして大きな釜でゆで上げます。生大根1kgがゆでぼし大根5gにしかありません。

「95度で10分ゆがいたら、すぐに干し場に持つって広げて潮風で干し上げます。もたもたしていると酸化して茶色くなってしまいますよ。太陽よりも季節風が重要で、北西のカラッ風で大根が白く干し上がります。南風はダメですね。1〜2昼夜天日干して十分水分が抜けたら集めて持ち帰り、

袋詰めして出荷となります」

断崖の中空に作られた干し場の下は海。潮風にさらされた大根は乾燥して「さきいか」状態に。「まさにそのさきいか状態がベスト。噛めば噛むほど味が出ておいしいですよ」と峯調査役。

自然の恵みがギュギュツと凝縮され、食物繊維は生の大根のおよそ20倍、カルシウムも10倍以上など栄養価がグッとUP。たっぷり水に15〜20分浸けて戻すと、4〜5倍の量になります。軽くしぼってそのままサラダに、じゃがいもなどと煮物にしたり、「細かく切ってちらし寿司に入れたりもしますよ」と、とみ子さん。

ゆでぼし大根の加工、出荷は11月末から翌年2月末までですが、保存食なので1年中出回っています。常備食品としても重宝するので、どうぞ一度お試しください。