

あふ
aff
agriculture forestry fisheries

2019
12
DECEMBER



特集1

いちご



特集
2

冬野菜

目次

02 連載 私を支えた「食」

田口亜希さん(射撃元日本代表)

特集1

いちご

- 05 いちごの品種、増加中!
- 08 いちごのあれこれ豆知識
- 10 今注目されているいちごの生産者
- 15 いろんな食べ方でいちごを楽しむ
- 19 いちご狩りに行こう
- 21 いちごを使った離乳食

特集2

冬野菜

- 27 冬に旬を迎える野菜って?
- 31 冬野菜でもっとおいしく

37 連載 ギネス世界記録™ 挑戦者たち vol.7

世界一重いいちご

40 読者の声

読者の声(19年10月号分)

「aff」の
Webサイトは
こちら ▶▶▶▶▶



本誌に掲載した論文などで、
意見にわたる部分は、それぞれの筆者の
個人的見解であることをお断りします。



私を支えた「食」

田口亜希さん(射撃元日本代表)



東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



「かやくご飯」や「お好み焼き」は 家族を幸せにする郷土料理

私が生まれ育ったのは、大阪市の松屋町という心斎橋に近い場所。私は体を動かすのが好きな子どもで、幼少期は水泳や日本舞踊などに親しみ、活発に過ごしていました。

自宅近くの市場には大阪の泉州野菜をはじめ新鮮な食材がそろっていたので、料理好きの母は一汁三菜を基本として、栄養バランスのとれたメニューを工夫してくれました。母からは食べ残しをせず、好き嫌いをなく食べるようにと教えられて育ったので、苦手な野菜も頑張って食べているうちに克服できましたね。



1971年、大阪府生まれ。大学卒業後、郵船クルーズ(株)に入社し、客船「飛鳥」にパーサーとして勤務。25歳のとき、脊髄の病を発病し、車椅子生活になる。退院後、友人の誘いでビームライフル(光線銃)射撃を始め、その後実弾を使用するライフル射撃に転向。アテネ、北京、ロンドンと3大会連続でパラリンピックに出場。アテネでは7位、北京では8位に入賞。2010年アジアパラ競技大会で銅メダルを獲得。現在は日本郵船(株)広報グループ、社会貢献チームに勤務。また、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会委員の他、東京2020聖火リレー公式アンバサダーなども務める。

食卓には、大阪らしい料理もよく並びました。例えば、「かやくご飯」。鶏肉、しいたけ、にんじんなどの具材に細く刻んだ高野豆腐を加え、だしと合わせて炊飯器で炊き上げます。一度に数種類の食材を摂れるし、薄味で食べやすかったですね。残りは翌日おにぎりにして、おやつに食べていました。

「お好み焼き」も我が家の定番メニュー。たっぷりのキャベツと山いもの生地に、豚肉やねぎなどを入れて作るお好み焼きは、家族みんなの好物。大人になって米国に長期滞在したときは、現地の友人を招いてお好み焼きやたこ焼きパーティーを開催するととても喜ばれました。家族や仲間たちと過ごす楽しい時間には、いつも「大阪の味」がありますね。

射撃を始めたのは、25歳のときに脊髄の病を発症し、車椅子で生活を送るようになってからです。パラアスリートとして活動を始めてからは、和食をベースにコンディションを意識した食事を心掛けるようになりました。

競技を始めて間もないころ、あらためて食の大切さを実感した出来事があります。それは、国際試合でドイツへ行ったときのこと。フライトの疲れと緊張から、試合前日の夕食と当日の朝食が食べられなかったんです。そして試合中、貧血気味になり、その焦りから過呼吸まで起こし、棄権を余儀なくされました。ドクターには「朝食を抜いたことによる低血糖が原因」と言われ、とても悔しかった。以来、食べるタイミングを考慮し、ゼリー飲料などを取り入れました。食欲が湧かないときの食事や補食を工夫するようになると、競技成績もぐんぐん上がっていきましたね。



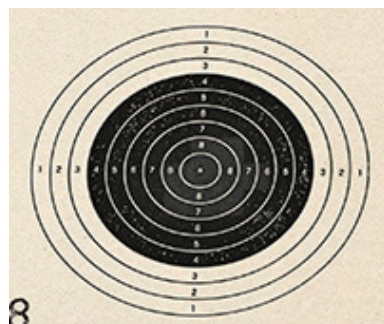
野菜を入れ栄養価を高めて薬効を期待するところから「かやく(加薬)ご飯」と呼ばれるようになったという説がある。手軽に作れて具材が多く、冷えてもおいしいことから大阪では庶民の味として親しまれている。



「お好み焼き」は安土桃山時代、千利休が菓子職人に作らせた「麩(ふ)の焼き」(小麦粉を水で溶き、鍋で薄焼きにして山椒入り味噌を塗って巻いた菓子)が起源とされている。

選手のスキルと極限の集中力を体感してほしい

私がやっている射撃はエアライフルの「伏射」という種目です。健常者は床に伏せて撃つのですが、私の場合は車椅子に取り付けたテーブルの上に肘を置いて撃つ姿勢をとります。エアライフルは標的までの距離が10メートル、標的の中心円は直径わずか0.5ミリメートルです。中心円は10点圏ですが、さらにその中が10分割されていて、最も中心に当てれば10.9点の満点となります。



エアライフルの距離10メートルの標的。中心円が10点圏。

パラリンピックなどの国際試合では50分間で最大24発を撃ちますが、ファイナルに残るための平均スコアは10.6点。つまり、すべて10点圏内の真ん中に当てないとファイナルまで進めない場合がある過酷な競技です。高度なスキルに加え、長時間、集中力を保ち続ける選手たちの緊張感あふれる試合が見どころです。

パラリンピックまでに国内大会も多く開催されるので、事前に観戦していただくとより楽しめると思います。選手にとって、皆さんの応援は大きな力になります。高い点数が出たときは拍手や声援を送ってください。

パラリンピックを機に 「皆で共生する社会」を

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は大いに盛り上がることを期待しています。各国のトップ選手たちが集うこの大会をきっかけに、射撃をはじめ、パラスポーツにぜひ興味を持ってほしい。そして、パラアスリート支援だけでなく、民間企業での障害者雇用、アクセシビリティ推進などの社会的課題をはじめ、障害の有無にかかわらず、誰もが気持ちよく共生できる社会について、もっともっと議論が進むことを願っています。



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会関連の業務や講演活動など、精力的に活動している。

射撃競技のルールとメダルへの道



東京2020パラリンピック大会の射撃会場は陸上自衛隊朝霞訓練場。2020年8月31日から9月6日まで開催される(2019年8月現在)。

射撃の種目は大きく、ライフルとピストルに分かれる。どちらも遠方(10メートルから50メートル)に固定された円状的的を撃ち抜き、その位置によって点数が与えられる。制限時間内に規定の弾数の射撃を行い、合計得点によって勝敗が決まる。制限時間は、種

目によって異なるが、ファイナル進出を決定する試合で2時間45分、ファイナル進出者はさらに1時間にも及ぶものもある。

集中力と体力を長時間保ち、1発のミスもない正確なショットを撃ち続けることが勝利への道。高度なスキルを持つ選手たちの緊張感あふれる試合では、観客も一体となって命中したときの爽快感を味わうことができる。



いちご

子どもから大人まで大人気の“いちご”。
そんないちごについて、全国の代表的な品種やいちご狩りスポット、
離乳食レシピなど、いちごのさまざまな魅力を集めました。

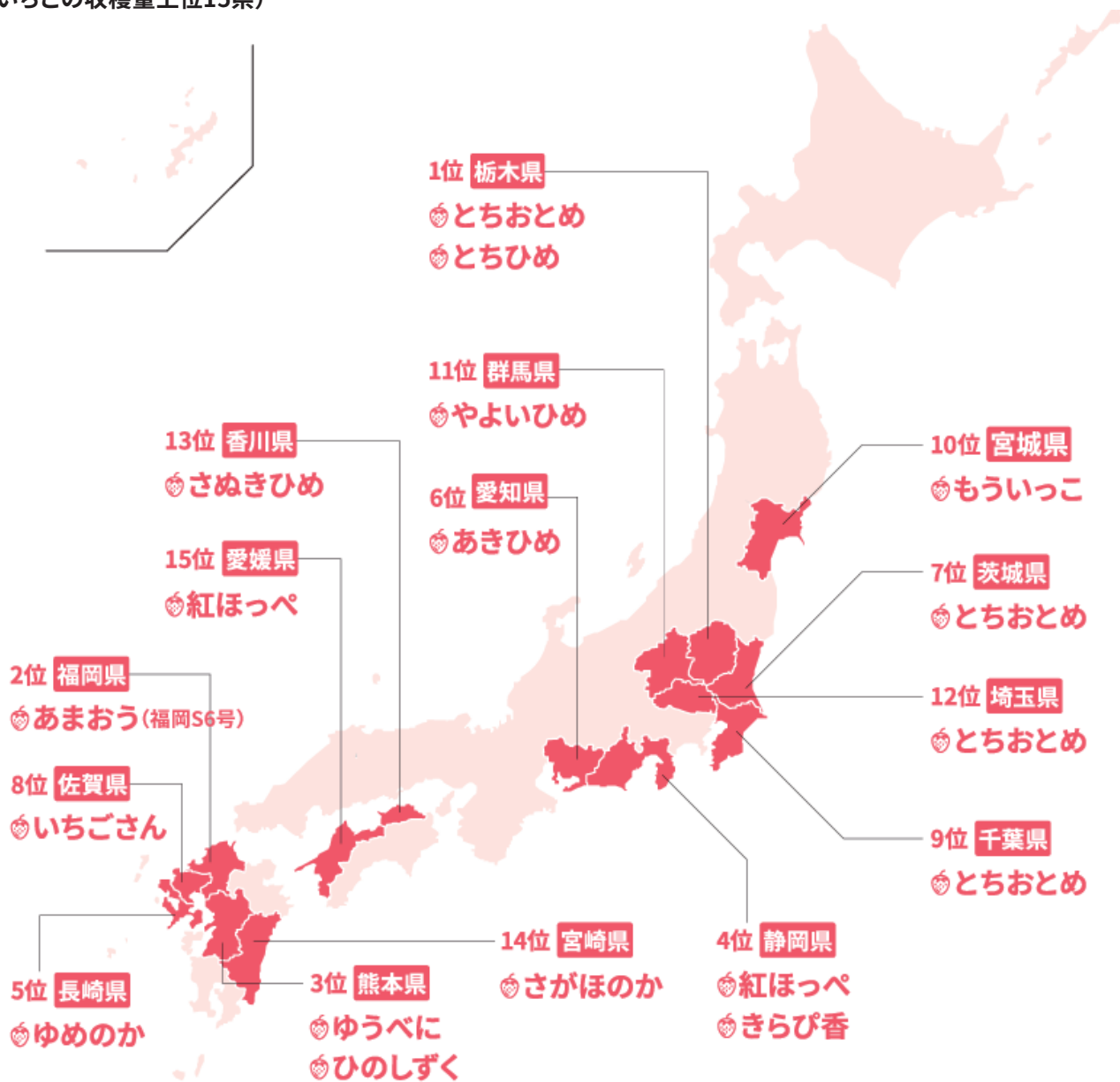
いちごの品種、増加中！

いちごは世界各国で食べられていますが、生食での消費量は日本が世界一だとも言われています。日本のいちごは品種も約300種と大変多く、世界全体の品種の半分以上が日本のものだという説もあります。現在も

日本各地で品種改良が重ねられ、個性的な新品種も続々と誕生。生産地を代表する“ご当地ブランド”となるいちごも生み出されています。また、日本のいちごは海外でも人気が高く、輸出も増加傾向にあります。

国内で生産されている主ないちご

(いちごの収穫量上位15県)



(注)1位から4位は最も収穫量の多い品種と育成品種、5位から15位は最も収穫量の多い品種。
出典／農林水産省「平成30年産作物統計」を基に該当する自治体に聞き取り作成

味や大きさなど特徴的ないちご

艶のあるきれいな円すい形

スカイベリー

主な産地 栃木県

特徴 2014年に登録された新品種で、名前は公募で決定した。円すい形でサイズが大きい。明るく鮮やかな色で光沢もある。酸味が低く、甘さが際立っている。ジューシーで上質な味わい。



写真提供／栃木県

大玉の白いいちご 天使の実

主な産地 佐賀県

特徴 2014年に登録された新品種。唐津市のみで生産される白いいちごで、一粒の重さが平均60グラムと超大玉。味は、ほんのり甘く酸味が低い。



写真提供／唐津市

光沢があり濃い紅色 真紅の美鈴

主な産地 千葉県

特徴 2015年に登録された新品種。千葉県大網白里市が発祥。黒く見えるほど濃い紅色で、果肉の中まで赤い。糖度が高く酸味は低く、濃厚でクセになるおいしさ。



写真提供／大網白里市

新しい種子繁殖型品種 よつぼし

主な産地 三重県、香川県、千葉県

特徴 2017年に登録された新品種。他のいちごのように親株から子苗を分けるのではなく、種から育てるのが特徴。省力的な栽培ができ病虫害のリスクも少ない。外観は紅色で形も良い。糖度が高く、濃厚な味。



写真提供／三重県農業研究所

特大で糖度も高い 美人姫

主な産地 岐阜県

特徴 岐阜県羽島市の奥田農園代表、奥田美貴夫氏が生み出した高級いちご。一粒100グラムを超えることもある超大玉で、光沢のある色艶。果汁たっぷりで甘みも香りも良い。



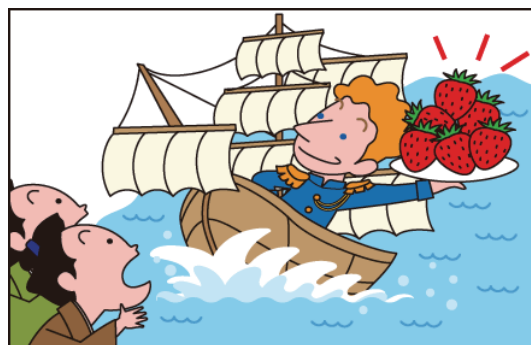
写真提供／羽島市

いちごのあれこれ豆知識

おいしい食べ方や保存法など、覚えておくと役立つものから、ちょっと専門的な話まで、さまざまないちごの豆知識を紹介します。

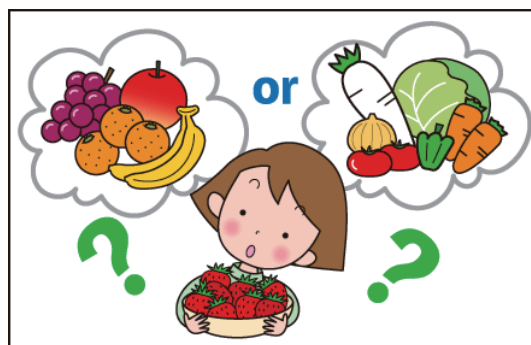
日本で食べられるようになったのはいつから？

江戸時代末期の1830年代といわれています。いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていたのだとか。その後、明治時代に農業が近代化されるにつれ、欧米からさまざまな種苗が導入されるようになり、1900年ごろには外国品種を使った営利栽培が始まっています。



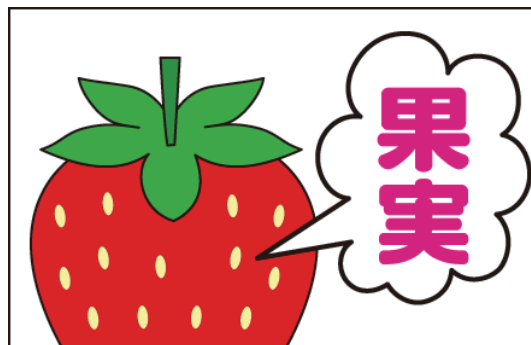
いちごは野菜なの？ 果物なの？

園芸学では、木の実(木本性)は果物(果樹)、草の実(草本性)は野菜と分類します。草本性であるいちごは野菜。また、農林水産省の作物の統計調査でも野菜に含まれています。ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」とも呼ばれています。



いちご表面のツブツブが果実

いちごの表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実です。それぞれのツブツブの中に種が入っています。一粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった「集合果」。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)です。



いちごの栄養成分は？

いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

いちご(生)の成分

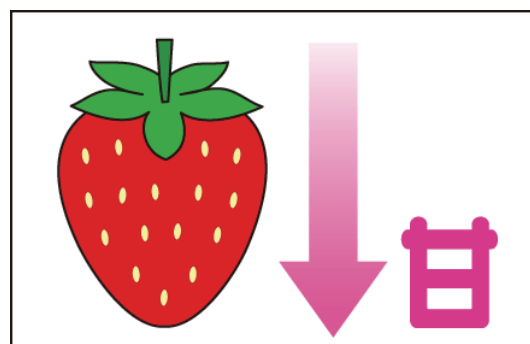
可食部100グラム当たりの成分

エネルギー	34キロカロリー
水分	90.0グラム
炭水化物	8.5グラム
ビタミンC	62ミリグラム
葉酸	90マイクログラム
食物繊維総量	1.4グラム

出典／文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

いちごの甘い部分はどこ？

いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうに糖が多く蓄積しています。ヘタよりも中央、中央よりも先端が甘いので、ヘタをカットして中央から食べ始めると、最後により甘く感じられます。



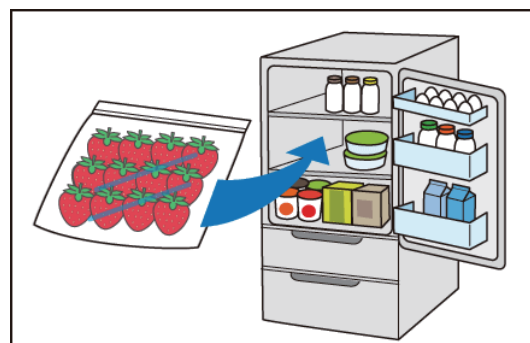
いちごの保存方法

【生で食べるとき】

- パックから出し、重ならないようにポリエチレン袋などに入れて、冷蔵庫で保存。
- 水洗いした場合は、カビが生える可能性があるので水分を取ってから保冷。

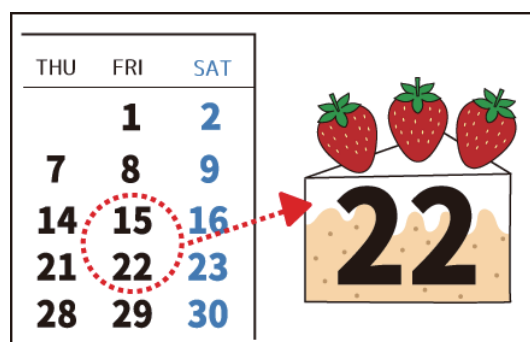
【ジャムにするとき】

- いったん冷凍するのがおすすめ。生のいちごを使用するよりも、なめらかにできあがる。
- 冷凍するときは、いちごを水洗いしてヘタをとり、水分も取り除いてフリーザーバッグに入れて冷凍室へ。



毎月22日はショートケーキの日

カレンダーを見ると22日の1週間前が15日。15(イチ・ゴ)が上についている22日が、ショートケーキを連想させることからショートケーキの日、というわけです。仙台の洋菓子店が発案したといわれています。





今注目されているいちごの生産者

生育に適した温度や光などの環境をコントロールするシステムなど、いちごの生産現場では新たな技術が利用されるようになっていきます。おいしいいちごを消費者に届けるために輸送の技術も進歩。生産と流通をめぐる日進月歩の動きを見てみましょう。

IoT、AIを活用、生産者を育成

村田農園(茨城県)



毎日の積み重ねが大切

茨城県鉾田(ほこた)市の村田農園が47棟のハウスで生産するいちごは品質に定評があり、国内外で取り扱われています。手がけている品種は、「とちおとめ」、「やよいひめ」(収穫時期はいずれも11月下旬から5月下旬)など。農園代表の村田和寿さんは「いちご作りは毎日の努力の積み重ねが大切」という信念を持ち、消費者目線を大切にしたいいちご作りを続けてきました。



代表の村田和寿さん(50歳)と奥さんの恵子さん(51歳)。

土、苗、水、すべてにこだわり、品質向上に努める村田さんは新しい技術への挑戦にも積極的。2015年には、品質の均一化や省力化のため、IoT、AI（人工知能）を利用する「ゼロアグリ」というシステムを導入しました。このシステムはまず、土に棒状のセンサーを埋め込み、水分量、肥料の濃度、地温を測定します。そしてその情報を「ゼロアグリ」に送ると、土壌の状態をAIが判断し、適量の水や栄養を畑に供給するシステムです。

機械は考えるヒントをくれる、と表現する村田さんは、「示してくれる数値を参考にしつつ、日々苗と対話しています。若い世代に技術を継承するためにも、栽培データを蓄積し、AIによるコントロールに取り組んでいくつもりです」と言います。



畝（うね）の間にはわせたチューブの穴から点滴のように水と肥料が出る。



温度、湿度、二酸化炭素を測定する環境測定器。

いちごの生産者を育成

いちご作りに真摯に取り組んでいる村田さんの周りには、「弟子になりたい」という人が集まってきます。村田農園に「ゼロアグリ」を売り込んだ元商社マンの彦田真吾さんもその一人。「農業に触れるうち、その魅力や可能性を感じ、自分も生産現場にいたい」という思いになり、今年1月から村田農園で働くようになりました。

村田農園では海外からの研修生も受け入れていて、現在はインドネシアのバリ島出身の実習生6名が住み込みで働いています。村田さんは「繁忙期には地元の高校生たちもアルバイトで来てくれるんです。うちで働いたことがきっかけになって食品関係の仕事を目指すようになった子もいるんですよ」と目を細めます。さまざまな人たちがチーム一丸となっていちご作りに励んでいます。



「将来は農家として独立したい」と言う研修生の彦田さん。

農業を次世代の人が始めたいくなる、カッコいい仕事にしたい、という思いを持つ村田さんは、経営の多角化にも熱心です。農園の敷地内には、いちごを使ったドリンクを提供する「畑のラウンジ Hati-Hati」という直売所兼カフェを構え、オリジナル商品も開発。赤いちごと白いちごのコンフィチュール(果実の形が残るジャム)は、贈答用として人気の一品です。「農業はやり方次第、夢のある仕事です」と村田さんは力強く言います。



インドネシアからの実習生の皆さんと。実習生は3年契約で日本の農業を学んでいる。「みんな真面目で仲良く働いてくれています」と村田さん。



「畑のラウンジ Hati-Hati」は、いちごの収穫時期(例年12月から翌年5月)に営業。

高い生産性を目指す最新のいちご工場

株式会社ネクサスファームおおくま(福島県)



福島県沿岸部に2万2,500平方メートルもの延床面積を有し、太陽光と人工光を併用する最新鋭のいちご植物工場があります。東日本大震災による、福島県沿岸部の農作物の風評被害を払しょくしたい、という思いから大熊町が整備し、2018年7月に設立された(株)ネクサスファームおおくまが運営する施設です。

いちごを選んだのは安定した単価が望めるため。特に供給が不足しがちな夏いちごは冬いちごより高い価格で販売できることから、この工場では周年栽培を行える設備を導入しています。6月から12月に収穫する「すずあかね」、12月から翌年5月の「とちおとめ」や福島県産の品種である「ふくはる香」といった品種を栽培。出荷するすべてのいちごについて放射性物質の検査を実施しています。

「人と機械の分業」をキャッチフレーズに掲げる同社は、環境や生育、作業のデータを蓄積・分析し、最適な生産体制を構築。ハウス内の温度が高すぎれば霧状にした水を散布して下げ、日光が不足すればLDEライトを当てるなど、環境をコントロールできる複合環境制御システムを導入しています。

また、作業改善のオペレーションを追求することで、経験の有無や年齢などを問わず、誰もが働ける農業モデルの確立も目指しています。

工場長の徳田辰吾さんは「地域の雇用創出と次世代農業者の育成、安定した農業経営を実現し、大熊町に『いちご』という新しい産業を定着させるため、若い世代が中心となって日々奮闘しています」と言います。



主に生産しているのは「すずあかね」などの品種。



栽培ポットに培地を詰めたり、養液を混合したりする作業を機械化している。



ハウス内に高さ1メートルほどの栽培ベンチが並ぶ「ポットスライド型高設養液栽培ベンチ」。農作業を立ったまま行うことができ、作業者の腰やひざの負担を軽減。

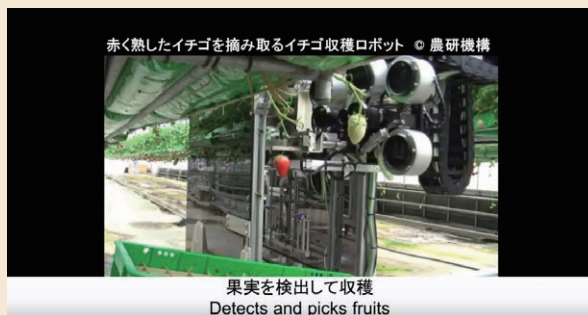
収穫や輸送でも進む技術革新

手間のかかるいちごの収穫作業の自動化に取り組んだのが農研機構(国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構)です。2013年に開発した「イチゴ収穫ロボット」は、高設栽培するいちごを自動的に収穫できる装置です。

また、選別やパック詰め作業も労力がかかるうえ、経験を要する作業ですが、農研機構はこれについても2014年に、収穫箱に入りたいちごを自動的に取り出し、大きさを判別して、出荷容器に向きを揃えて並べられる「イチゴパック詰めロボット」を開発しています。

輸送でも新たな技術が登場しています。硬い果皮を持たないいちごは傷つきやすいため、果実同士や果実と包装が触れることで表面が損傷してしまいます。とくに傷みやすいのが完熟したいちごです。また近年、大きな粒のいちごも人気となっていますが、通常のパックに収めることができません。

こうした課題を解決できるのが、宇都宮大学発のスタートアップ企業アイ・イート(株)が開発した「フレシエル」です。完熟したものや大粒のものを保護しながら輸送できる専用の容器で、収穫からパック詰めを経て消費者の手元に届くまで、いちごの可食部を保護するため、傷みを抑えることができます。



いちごの収穫ロボット。
動画提供／農研機構



いちごのパック詰めロボット。
動画提供／農研機構



大果系いちご用非接触型個別容器「フレシエル」。
写真提供／アイ・イート(株)

いろんな食べ方でいちごを楽しむ

いちごを使った料理や加工品、海外での食べ方など、さまざまな楽しみ方を紹介します。

いちごカレーやピザが味わえる 「山元いちご農園」

宮城県亘理(わたり)郡にある「山元いちご農園」は、3万2,000平方メートルの敷地に23万本のいちごを栽培している東北最大級のいちご農園。いちご狩りを楽しめるだけでなく、同農園のいちごをたっぷり使用した手作りバウムクーヘンや、いちごワインの製造・販売なども手掛けています。併設のカフェ「Berry Very Labo(ベリーベリーラボ)」では、いちごを使ったランチも提供しています。

「いちごの酸味を上手く料理に生かせないかと思い、カフェでのメニューを考えました。料理だけでなく、パンケーキやパフェなどのスイーツも用意しています。完熟したいちごのおいしさを味わってほしいです」(代表・岩佐隆さん)。



いちごと一緒に炊いたピンク色のご飯に、さらにいちごをトッピングしたカレーライス。カレールウにいちごソースを好みで加えることで、まろやかな味に調節できる。



▶ 山元いちご農園



マスカルポーネチーズにいちごのスライスをトッピングして、菊の花のように仕上げてある。いちごを少し焼くことで、甘みと酸味がチーズと合うように工夫しているデザートピザ。

いちご料理も発信する 「銀座いちご倶楽部(R)」

東京・銀座を拠点に活動する「銀座いちご倶楽部」は、「いちご好きのいちご好きのためのいちご好きによるコミュニティ」です。毎年春と秋に(公社)日本外国特派員協会で「銀座いちご祭」を開催。毎月15日には、「銀座いちご会議」を開き、いちごに関する意見を交わしています。「莓(iChigo(C))」には、甘さやおいしさだけでなく、気分を上げる赤い色や香りなど、五感にも働きかけて、人を引きつける魅力があります。同じ品種でも栽培方法によって味が違うことも知ってほしいです」(代表・Rumi っちさん)。



▶ 銀座いちご倶楽部



「銀座いちご祭」でさまざまな品種の食べ比べをする「銀座いちご倶楽部」代表のRumi っちさん(中央)と参加者。

さまざまないちご料理



莓串™(いちごぐし)

1本の串に2品種を刺したもの。いちごといちごの間はマシュマロ。このときは、串の上の品種は群馬県前橋市の「やよいひめ」、下は愛媛県西条市の「樹上完熟レッドパール」。



莓 -iChigo- いちご(C)のローストポーク

いちごピューレ(この回は「とちおとめ」)に、豚肉を3日間漬け込んでから焼いたもの。漬け込んだ「とちおとめ」ピューレは煮詰めて、ソースとしてローストポークにかけてある。

いちご加工品いろいろ

いちごは食パンやバターなど、さまざまな加工品にも使われています。

莓酒

新潟県のブランドいちご「越後姫」とグラニュー糖を10カ月間、清酒「こしのはくせつ」に漬け込んだいちごリキュール。フルーティな味わいが楽しめる。



▶ 越後一宮彌彦神社
御神酒蔵弥彦酒造



SPARKLING BERRY TEA

栃木県産いちご「とちおとめ」の甘酸っぱさと同県産の紅茶の香りを、爽やかな炭酸で味わえるスパークリングティー。



▶ ウィンウィン



パン香房ベル・フルール 莓一愛(R)セレクション 那須高原産とちおとめミルク食パン

那須高原産の「とちおとめ」と牛乳を使い、さらに乾燥させた果肉も練りこんだ、香り高い食パン。銀座いちご倶楽部のプロデュース。



▶ 大丸松坂屋



成城石井 いちごバター

「とちおとめ」「あまおう」「紅ほっぺ」などの国産いちごを使用。真空釜を使って短時間で煮詰め、いちごの食感と酸味をしっかりと残して、バターのコクと絶妙なバランスに仕上げてある数量限定品。製造・販売は不定期。販売時期は随時店頭で案内。



海外のいちごの食べ方

日本では生食用の品種が主流ですが、国によっては酸味が強く固い品種を育てているところもあります。そうした国では、主にジャムやお菓子の材料としていちごを使っています。ヨーロッパではいちごをサラダに入れることも。また、北欧ではヨーグルト、アルプス地方ではレモン汁、フランスではワインビネガーをかけて食べることもあるそうです。



ヨーロッパなどで食べられているいちごほうれん草のサラダ。



写真提供／グリナリウム淡路島

いちご狩りに行こう

12月中旬から6月上旬ごろまでがいちご狩りのシーズン。全国各地のスポットの中から、特徴的ないちご狩り農園などを紹介します。いちごを摘むときは、茎を少し付けたまま摘むと、鮮度が落ちにくくなります。摘みたてのいちごを味わってみませんか。

いちご棚が頭上に浮かぶ
兵庫県
グリナリウム淡路島



「空飛びいちごハウス」では、上段のいちご棚が頭の上にあって、その名の通りいちごが宙に浮いているよう。摘み取るのにぐっと手を上に伸ばすのも新鮮。下段は子どもが摘める高さ。

開園時期 1月から6月予定



時間無制限・食べ放題

茨城県
深作農園

日本でいち早く時間無制限、食べ放題を行ったいちご農園。多くのハウスがあり、営業時間中は予約不要なもの魅力。時間を気にせずに、いちご狩りを満喫できる。

開園時期 1月18日から5月予定



夜にできる贅沢ないちご狩り

静岡県 星野リゾート
リゾナーレ熱海

「ナイトストロベリーツアー〜究極の紅ほっぺに出会ういちご会編〜」は、ハウスを貸切にした夜のいちご狩り。イルミネーションが輝くハウス内で、シャンパンを片手にチョコレートや生ハムと「紅ほっぺ」のマリアージュも味わえる。リゾナーレ熱海の宿泊者(12歳以上)限定で、1日1組(6名まで)。

開園時期 1月10日から4月4日の偶数日(完全予約制)



多品種を食べ比べ

千葉県
相葉苺園

スーパーなどでは手に入りにくい希少品種を含む18品種を栽培。その中から生育のよい約10品種のいちごを食べ比べることができる。

開園時期 12月中旬から5月中旬予定



いちごを使った離乳食

甘くて栄養のある旬のいちごは、離乳食にも向いています。
離乳食研究家のYASUYOさんに離乳中期以降のレシピを伺いました。

いちごでひと味違った離乳食を

離乳食には子どもの味覚を形成させる目的があります。調味料はなるべく使わずに、食材そのものの味を生かすように作りましょう。熟した旬のいちごは、甘みが強いだけでなく、栄養価も高いので離乳食に向いています。風邪の予防や免疫力を高めるといったことも期待できますよ。

また、いちごにはキシリトールが含まれているので虫歯予防にもなります。さらに、食物繊維、ペクチンも多く含まれるので、便秘解消にも役立つといえます。

離乳食に向いている品種は、酸味が強いものよりも甘みをしっかり感じられるもの。「あまおう」「アイベリー」などは糖度が高く、酸味のバランスもよいので、子どもに好まれやすいです。

今回は離乳中期(生後7カ月から8カ月ごろ)に加え、離乳後期(生後9カ月から11カ月ごろ)、離乳完了期(生後12カ月から18カ月ごろ)のそれぞれの過程に分けて、いちごを使った離乳食を紹介します。



監修
離乳食研究家
YASUYOさん

大手航空会社に8年間勤務。結婚、出産を機にFUNFAM(株)を創業。現在、同社代表取締役。全国で離乳食スクールを主宰し、延べ1万人以上の受講生を輩出。考案した離乳食のレシピ数は3,000以上。アレルギーを持つ子ども向けのレシピも多数。

アレルギーについて

アレルギーの原因として、発症件数が多いもの、発症したときに症状が重いとされている特定原材料27品目に、いちごは含まれていません。ただし、アレルギー反応が出る可能性もあるため、初めて与えるときは、加熱したいちごをスプーンで1さじだけ食べさせ、様子を見ましょう。アレルギー反応は一般的に、摂取後20分から30分以内に症状が出てくるといわれています。症状が見られた場合は、医師に相談してください。

離乳中期(生後7カ月から8カ月ごろ)におすすめ

赤と緑で見た目もかわいい!

かぶといちごの とろとろ

かぶは筋が少なく柔らかいので離乳食向き。
ビタミン類の多い葉も加えます。
いちごは裏ごしして柔らかくすることで、
離乳中期に適した舌でつぶせる程度の
硬さになります。



材料 (注)材料は2食分(2回分)です。

いちご……………	3個	かぶの葉……………	適宜
かぶ……………	30グラム(4分の1個程度)	水……………	200ミリリットル

作り方

1 かぶを根元で切り、皮をむく。

2 同じくらいの大きさに薄く切る。葉も小さく切る。



3 鍋に水200ミリリットルを入れて火を付け、沸騰したらかぶと葉を入れて4分から5分ゆでる。レンジで行う場合は、切ったかぶと葉を耐熱容器に入れ、600ワットのレンジで2分半ほど加熱すると柔らかくなる。水は加えなくてよい。



4 いちごを細かく切って、木べらなどで裏ごしをする。



5 裏ごしをしたいちごは、600ワットのレンジで20秒から30秒加熱しておく。

6 **3**をブレンダーでつぶす。完全になめらかにしなくてもよく、少し粒感が残っていてもよい。マッシャーでも代用できる。



7 つぶしたかぶの上に、いちごの裏ごしをのせてできあがり。

離乳後期(生後9カ月から11カ月ごろ)におすすめ

いちごとヨーグルトは相性抜群!

いちごとフルーツのパングラタン

離乳後期になると取り入れられる、ヨーグルトを使ったメニュー。

腸の調子を整えるだけでなく、たんぱく質も補給できます。

調理の際、ヨーグルトに入っている水分を切っておくことで酸味が和らぎ、飲み込みやすくなります。

華やかな彩のいちご、キウイフルーツ、バナナは細かく切ることで、

離乳後期に適した歯茎でつぶせる程度の硬さになります。



材料 (注)材料は2食分(2回分)です。

いちご…………… 2個
 キウイフルーツ…………… 3分の1個
 バナナ…………… 4分の1本
 プレーンヨーグルト…………… 75グラム
 卵黄…………… 1個分
 食パン(8枚切り) …………… 2分の1枚

(注)ハチミツ入りの食パンは避ける。ハチミツには乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、表示をよく確認しよう。

作り方

- 1 ざるにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れる。冷蔵庫に1時間ほど入れて、ヨーグルトに含まれる水分を切る。ヨーグルトをスプーンですくって逆さにし、落ちない程度になったら水分が切れた状態。ボウルに移しておく。



- 2 いちご、皮をむいたキウイフルーツ、バナナを1センチメートル程度の角切りにしておく。



- 3 1に卵黄を加えてしっかりと混ぜる。



- 4 食パンの耳を切り、1センチメートル程度の角切りにする。



- 5 耐熱皿に食パンを敷き、そこに3を流し入れ、2をのせる。



- 6 トースターで5分程度焼いて、できあがり。

離乳完了期(生後12カ月から18カ月ごろ)におすすめ

いちごたっぷりで満足感あり！

水切りヨーグルトのホールケーキ

ホイップクリームとスポンジの代わりに、ヨーグルトと食パンを使ったスイーツ風メニュー。

いちごは細かく切ったり、薄切りにしたりすることで、離乳完了期に適した歯茎でかめる程度の硬さになります。



材料 (注)材料は2食分(2回分)です。

いちご…………… 3個
プレーンヨーグルト…………… 約320グラム
食パン(8枚切り) …………… 3枚

作り方

- 1 ざるにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れる。冷蔵庫に1時間ほど入れて、ヨーグルトに含まれる水分を切る。ヨーグルトをスプーンですくって逆さにし、落ちない程度になったら水分が切れた状態。ボウルに移しておく。



- 2 いちご2個を1センチメートル程度の角切りにしておく。



- 3 いちご1個を飾り用として、縦に薄切りにしておく。



- 4 マグカップやお茶碗、丸皿などを使って、食パンを丸くくり抜く。



- 5 食パン1枚に1のヨーグルトをぬり、2のいちごをのせて、さらに1のヨーグルトをのせる。その上に食パンを重ね、同様に繰り返す。

- 6 3枚目の食パンを重ね、1のヨーグルトを全体にぬる。表面に3のいちごを飾ってできあがり。



特集
2

冬野菜

これから旬を迎える冬野菜。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るなので価格が手ごろなのも魅力です。そこで、冬野菜のおいしさの秘密や、代表的な冬野菜、レシピなどを紹介します。

冬に旬を迎える野菜って？

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

いろいろな冬野菜

地域に密着した主な冬野菜を紹介します(収穫時期は地域によって異なります)。

寒締め(かんじめ)ほうれん草

収穫時期 1月から3月

特徴 寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質を生かし、冬の冷たい空気にさらすことで、通常より甘みを増したほうれん草。糖度が上がるだけでなく、ビタミン類の含有量も高くなります。葉や茎は縮んでしわしわで、色が濃く、味も濃厚です。



写真提供／東日本旅客鉄道(株) 盛岡支社

宮城 仙台白菜

収穫時期 10月から2月

特徴 宮城県内で栽培、出荷された、伝統種(在来品種)と慣行種(品種改良されたもの)を仙台白菜といいます。伝統種には「仙台白菜」のシールが貼られ、白芯で葉が柔らかく、甘みが強いです。



写真提供／全農みやぎ

福島 万吉どん

収穫時期 6月下旬から3月中旬

特徴 福島県出身で、日本の農業経済学の先駆者である斎藤万吉氏から名付けられた玉ねぎ。抗酸化作用のあるポリフェノールの1種、「ケルセチン」が豊富。糖度も高く加熱調理向きで、煮汁ごと食べるとケルセチンを吸収しやすいといわれています。



写真提供／鈴木光一

群馬 下仁田ネギ

収穫時期 12月から1月

特徴 一般的な長ねぎに比べて白根の部分が太く、短いのが特徴。生では辛みが強いが、加熱すると、とろけるような柔らかい食感になり、独特の甘みと香りがあります。



写真提供／群馬県

東京 練馬大根**主な産地** 11月中旬から12月上旬**特徴** 青首大根と比べて長く中太りの形状が特徴の大根。肉質がしまり、乾きやすいことから、干し大根に適し、たくあん漬けとして有名です。根の先ほど辛みが強いので、大根おろしとしても人気です。

写真提供／練馬区

石川 金沢春菊**主な産地** 10月下旬から4月下旬**特徴** 別名ツマジロとも呼ばれ、一般的な春菊に比べると、葉が広く柔らかく、甘いのが特徴。鍋はもちろん、クセのない独特の香りと柔らかさ、おいしさから、生のままサラダで食べるのもおすすめです。

写真提供／金沢市

京都 京壬生菜(きょうみぶな)**主な産地** 11月から3月(ハウス栽培ものは周年)**特徴** ほんのり辛子の香りがある、昔から京漬物の中でも千枚漬けに添えられ、高級品として扱われてきました。油揚げとの煮物、サッとゆがいての和え物、サラダなど用途が豊富な京野菜です。

写真提供／(公社)京のふるさと産品協会

大阪 泉州(せんしゅう)キャベツ**主な産地** 12月から3月**特徴** 大阪南西部・泉州地域のキャベツは、冬キャベツが主体。お好み焼きの食材や生食用として人気が高い「松波」という品種が中心。また、加熱してもくずれず甘みが増すため、煮込み料理にも最適です。

写真提供／大阪府

雪の中で育てる「雪下ニンじん」

新潟県中魚沼郡津南町で3月上旬から4月中旬に収穫されるニンじんです。豪雪地帯での越冬野菜の保存法から生まれた栽培法で、前年秋に収穫できるニンじんを収穫せず、2メートル以上の雪の中に埋めたままにしておきます。一般的なニンじんに比べて甘味が感じられ、ニンじん特有の青臭さがありません。うま味成分のアスパラギンや、香り成分のカリオフィレンも豊富です。



雪下ニンじんは、3月上旬から雪を取り除きながら収穫されます。



ニンじんの新芽が出てくるまでに収穫しなければならないため、出荷期間は短く期間限定です。

冬野菜でもっとおいしく

冬野菜のおいしい調理法を、料理研究家の島本美由紀さんに伺いました。
手軽に作れて体が温まるレシピばかりです。

鶏団子とひらひら大根鍋



体を温める長ねぎ入りの鶏団子は、スプーンを使えば手を汚さずに丸めることができます。大根は薄くスライスして、たっぷりいただきます。

材料(2人分)

- 大根…………… 200グラム
- 万能ねぎ…………… 2分の1束
- 鶏ひき肉…………… 200グラム
- | 長ねぎのみじん切り …… 5センチメートル分
- A** | 醤油・酒・片栗粉 …… 各大さじ2分の1
- | 塩・こしょう…………… 各少々
- B** | だし汁 …… 600ミリリットル
- | 醤油・酒・みりん …… 各大さじ2

作り方

- 1 大根はピーラーで皮ごと15センチメートルくらいの長さで薄切りに。万能ねぎは4センチメートルくらいに切る。



- 2 ボウルに鶏ひき肉と **A** を入れ、粘りが出るまで混ぜる。

- 3 鍋に **B** を入れて煮立て、**2** をスプーンですくい、形を整えて鍋に落とす。



- 4 大根を入れて蓋をし、弱めの中火で5分ほど煮込み、万能ねぎを加えてひと煮する。

にんじんご飯でチーズおにぎり



にんじんは皮と身の間がいちばん栄養豊富なので、皮ごとすりおろすのがおすすめ。ほのかなにんじんの甘みとチーズのマッチングは子どもたちにも人気です。

材料(2個分)

ご飯……………	1合	塩……………	小さじ4分の1
にんじん……………	50グラム(約2分の1本)	ベビーチーズ(角切りにする)……………	2個分
		大葉……………	2枚

作り方

1 にんじんは皮ごとすりおろす。



2 お米はよく洗い、水気を切って炊飯器に入れ、**1**と塩を加えてから表示通りの水を注ぎ、炊く。

3 炊き上がったらボウルに移し、ベビーチーズと合わせて4等分にし、おにぎりにする。

4 器に大葉を敷き**3**を盛る。

玉ねぎの和風レンチン蒸し



ハスの花のように開いた玉ねぎは、食卓を華やかに彩ります。玉ねぎから出る汁ごと食べれば、栄養も逃しません。

材料(2人分)

玉ねぎ…………… 1個
 白だし(めんつゆ可) …… 大さじ1
 バター…………… 10グラム
 黒こしょう…………… 少々

作り方

- 1 玉ねぎは上下を少しだけ切り、根元を切り落とさないように縦6等分に切込みを入れる。



- 2 耐熱皿に1を乗せ、白だしをまわしかけバターを乗せる。

- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で5分加熱し、黒こしょうを振る。

サバ缶とキャベツの味噌煮



サバ缶を使った時短レシピ。缶の汁ごと加えることで、手軽に味付けできる上、サバに含まれる水溶性のビタミンも残さず食べられます。

材料(2人分)

サバの味噌煮缶……………	1缶	A	醤油……………	小さじ1
キャベツ……………	300グラム		顆粒鶏がらスープの素……	小さじ1
七味唐辛子……………	適宜			

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1とサバ缶を汁ごと加え、Aを加え軽く混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で5分加熱する。
- 4 ひと混ぜして器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。



一人用鍋で野菜を手軽に

冬になると鍋が食べたくなる人も多いはず。とはいえ一人暮らしだと、かかる手間や量の多さを考え、手が出にくいものでした。ところが最近では、あらかじめ食べやすいようにカットされた野菜パックや、一人用の鍋(キット)がスーパーなどで手軽に買えるようになっており、その需要も年々伸びています。

最近の事情について、イオンリテール(株)の広報・大瀧和孝さんに伺いました。「10月下旬の気温が低下しはじめるころから、2月上旬までが一人用鍋セットが売れる時期です。ここ5年から6年でお客様にも定着しています。使い切りでの簡便性の高さが人気の理由かと思います」

定番の海鮮寄せ鍋や、ミルフィーユ鍋ともいわれる豚ばら白菜重ね鍋、うどんが入っているものが人気だとか。「今年は健康系のお鍋として、胡麻豆乳鍋もおすすめです」



海鮮寄せ鍋



胡麻豆乳鍋

上掲2つの写真提供／イオンリテール(株)

ギネス
世界記録™

挑戦者たち

vol.7

世界一重いいちご
中尾浩二さん／福岡県福岡市

1983年以来、32年ぶりに「世界一重いいちご」のギネス世界記録を更新した中尾浩二さん。「特別なことは何もやっていませんが、自分がこれだと思ったことは必ずやり遂げる気持ちは持ち続けています」

重さ250グラムのあまおうで
世界一に

日本のみならず、アジア各国でも高く評価されている福岡発のブランドいちご、あまおう。あまおうの名称は、「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字をとって名付けられました。この品種で歴史を塗り替えたのが、福岡で代々栽培する中尾浩二さんです。2014年に収穫したひと粒が、「世界一重いいちご」としてギネス世界記録に認定されました。重さは250グラムと、一般的ないちごの1パック分に達します。



ギネス世界記録に認定されたいちご。重さだけでなく高さ12センチメートル、幅8センチメートル、外周は25センチメートルから30センチメートルと、ソフトボール並みの大きさ。

「実は、ギネス世界記録のことはまったく知らなかったんです」と話す中尾さん。若手農家で結成した「いちご研究部」の仲間と、お互いに収穫したいちごの画像を見せ合っているうちに、より大きないちごを作る競争が始まったといいます。

「水・肥料・光は、どれかが少なすぎても多すぎても良くないので、いつもバランスに気を配っています。また、栄養をひとつのいちごに集中させるために、小さな花を取り除く『摘花』も大切です」。さらに、ハウス内の温度や湿度はもちろん、二酸化炭素の濃度にも注目。外気よりも二酸化炭素の濃度を高く設定することで、光合成しやすく大きく育ちやすい環境を作り上げました。



ハウス内の温度は、センサーで23度に設定。より多くの光を取り入れるために、ビニールは毎年張り替えている。

見た目も味も、最高の出来栄

こうして育てた巨大いちごは、仲間内で評判を呼びました。「いちご農家で作ったSNSグループでも画像を投稿したところ、『惜しい！あと8グラムで世界一でしたね』とコメントが付いたんです。このとき初めてギネス世界記録を意識しました。1カ月後にもっと大きないちごが採れたので自宅で量ると、世界記録を大きく上回っていたんです。これはおもしろいかも、と地元のテレビ局に直接電話して取材してもらい、ネットニュースにも掲載されました」。

無事ギネス世界記録に認定されたいちごは、中尾さんの強い希望で当時高校生だった娘さんにプレゼントされました。娘さんは「おいしい！」と満面の笑顔に。さすがにひとりでは食べきれず、残りは家族で食べたそうですが、「通常、大きいいちごは熟し方に差がついてしまい、黄緑や白色の部分が目立つのですが、このいちごはどこから見てもきれいな赤色。糖度が高く、これまでに食べた中でもベストといえます。自信を持って、世界一といえるいちごでした」と振り返ります。



ギネス世界記録のイチゴを最初に食べたのは、当時高校生だった中尾さんの娘さん。

福岡の農業を盛り上げたい

2009年、先代の父親が体調を崩したことをきっかけに、造園業から転職して跡を継いだ中尾さん。「うちの畑に作物が大きく育つ地力があるのは、父が畑作りを頑張ってくれたおかげ。父は亡くなってしまったので直接農業を教えてはもらえませんでした。その分父の仲間や可愛がっていた後輩が助けてくれました」と、支えてくれた周囲への感謝を口にします。

ギネス世界記録であまおうの重さを証明できた今、次なる目標は地元・福岡の農業全体を盛り上げること。「例えば、福岡の繁華街・天神で行われるイベントで『おもしろい形の野菜が採れた』とか『ちかっばい(とても)大きな大根が採れた』とか、発信するのもおもしろいと思います。朝から晩まで働く農業は大変ですが、楽しみながらやれたらいいですね」。柔軟な発想と行動力で、これからも新しい道を切り開いていきます。



粒状肥料器を使っていちごの苗に肥料を与えている様子。この機械を使うと、必要な分量を素早く正確に与えることができる。



収穫時期は11月から5月ごろ。あまおうの果肉は大きく艶やかで、甘さの中にもほのかな酸味が感じられる。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた
『aff(あふ)』10月号へのご意見・ご感想を紹介します。

特集1の「山へ行こう」を読み、山歩きの際に注意することが分かり、大変勉強になりました。今後の参考にしたいと思います。

特集2の栗の食べ方を読む前に栗をゆでてしまいました。ゆで方をちょっと間違ってしまったので、また機会があればやってみます。

特集2の大好きな栗の写真のビジュアルに惹かれて、ついつい入り込んでしまいました。皮や果肉などの図解が興味深かったです。生栗を冷蔵庫で保存しても、日持ちしないことは参考になりましたが、なんとなく残念なことですね。

ギネス世界記録のエリンギ(世界一長い食用きのこ)にはビックリしました。シイタケは、収穫せずに放っておくと笠がすごく大きくなるので、シイタケのギネス世界記録も調べてみたいと思いました。

「私を支えた『食』」を読みました。私も福岡出身で、だご汁をよく食べました。地域や家庭によって味が違うので、おもしろいですよね。明太子も大好きです！



編集・発行

農林水産省
大臣官房広報評価課広報室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL:03-3502-8111(代表)
FAX:03-3502-8766

編集協力

株式会社
角川アスキー総合研究所

〒113-0024 東京都文京区西片1-17-8
TEL:03-5216-8082(RI事業部)

編集：西上範生

アートディレクション：石割亜沙子

Web サイト：井口真莉奈

取材・文：下境敏弘、Office 彩蔵、
長谷川奈緒、高橋奈巳、
渡辺裕希子

撮影：島 誠、説田健二、篠原孝志
イラスト：中山ゆかり