

野菜を作ろう！

～今回はトマトをピックアップ～



つながる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン

喜楽

2014 August Vol. 9

レポート

野菜と料理と家族と ワタシ

畑のない生活なんて



町内で家庭菜園を楽しむ女性を紹介する『野菜を作ろう』。



今回は蓬原地区にお住まいの堀口美希さんの登場です。



家の周りは緑に囲まれています。



まなざしが真剣！



ナスの葉にテントウムシ。

今回取材させて頂いたのは、蓬原地区にお住まいの堀口美希さん。実は前回登場して頂いた持田郁美さんとは以前の職場の同僚とのことで今回ご紹介頂いたのだ。梅雨明けの日差しが厳しい午後取材に伺つたのだが、長男の湊真（そうま）くん（9ヶ月）と快く出迎えてくれた美希さん。元々は通山地区の出身で、独身時代は医療事務をしていたそうだ。知人の紹介でお茶農家の晃さんと結婚したのが4年前。この蓬原地区に新居を構えて新婚生活をスタートさせた。「畑のない生活なんて考えられなかつたんですよ。だから家を建てる時に必ず畑は作ろうと主人と決めていました」「失礼ながら農作業とは縁遠いように見える美希さん。「そんなことないですよ（笑）。小さい時から家の農作業は手伝つていましたし、野菜は買うものじゃなく作るものつけて感じますもん、私。」人は見かけに感覚ですもの、ある。



畑大好き！



農作業大好き！



家を建てたときの記念樹として植えた南津美（なつみ）。カラマンダリン×ポンカンの交配種で、皮が剥きやすく中袋もそのまま食べられて、しかも甘い。

「湊真が生まれるまでは農作業も手伝っていました。こう見えて私も、農作業用の機械など全部使えるんですよ。」本当に人は見かけによらぬものだ。「さすがに農薬散布などはさせてもらえないでしたけどね。やりたい気持ちはありましたけど、主人が私の体を気遣ってくれているのがわかりましたので・・・」晃さんはとても優しいらしい。

「今は子供の世話があるので農作業は出来ませんが、そのぶん溜まつたストレスは家庭菜園で発散してますよ（笑）」美希さんの家庭菜園は時期的なこともあって今は少ないが、それでも今は少ないが、それでもナス、パプリカ、イモガラ、トマトなどが植えられていた。「これからもっと色々な野菜を育てていきたいですね。」



イモガラは酢の物、煮物、みそ汁などに。



スイートスプリングは、果汁が多くさっぱりした甘さでみずみずしい新鮮な味。



トマトは大量に採れるので、ピューレ状にしたり、マリネにして保存。



このナスもナムルになるのでしょうか…♡



採れたての野菜を料理します。

「私こう見ても料理が得意なんですよ。」いやいや上手そうに見えます。「私にとっての家庭菜園の魅力の一つは、収穫したものをいかに美味しく料理するかということなんです。主人も手伝ってくれるんですが、無農薬・有機栽培にこだわって野菜を作っているんです。やっぱり味が違うんですよね。子供も家庭菜園で作った野菜を使つた離乳食は良く食べてくれます。」得意料理はなんですか？「和洋中、何でも作りますけど・・・主人の酒肴にはナスのナムルとかキユウリのビール漬けとか。あとは茶碗蒸しひですね。」茶碗蒸しつて家庭で頻繁に作るイメージはありませんが・・・「結婚する時の主人との約束だつたんです（笑）。主人は茶碗蒸しが大好物なので、結婚したら最低でも月に一回は茶碗蒸しは作つて欲しいって。だから堀口家では毎月茶碗蒸しを作るんです。」



料理大好き！



家族大好き！

お茶に限った話ではないが、農家は毎週定期的に休むということはあり得ない。お茶の場合も一年中農作業に追わられる毎日である。そんな忙しい毎日を送る晃さんを支える美希さんに将来人位は子供が欲しいですね。そして家普段出来ないことをやってみたいですね。いつになるかわかりませんが（笑）



採れたてトマトとハイ、ポーズ！



月齢的に、何でも口にいれようとする湊真くん。もしかして、これも・・・？



がんばれ！



鹿児島ユナイテッドFC
KAGOSHIMA UNITED FC



JAあおぞらは、
鹿児島ユナイテッドFCを応援しています。



オススメの品種

『ミニトマト アイコ』

果形が細長いプラム型で口に入れやすく、果実はゼリーが少なく果肉が厚いので食べた際に果汁が飛び散りにくく、子どもでも服を汚すことなく安心して食べられます。機能性抗酸化物質リコピンの量が既存の赤系のミニトマトと比較して約2倍含み、極めて栄養価の高いミニトマトです。また、おとなしく成長し、実も付き易いので作りやすい品種です。

美味しいトマトの選び方



トマトのお尻の先端に、
きれいな星マークが出ているのは、甘みが強いトマトの証です。

トマトは南米ペルーが原産で、日本には江戸時代に観賞用として伝わり、食べるようになったのは100年ほど前からのこととか。ところで、この「トマト」という呼び名、世界共通だ

と思っている人も多いのですが、実は、イタリアでは「ポモドーロ（黄金のリンゴ）」、フランスでは「ボム・ダムール（愛のリング）」、イギリスでは「ラブ・アツ・ブル（愛のリング）」と、

トマトはナス科の野菜で、トマトのほんのナス、ピーリング」と呼ぶ習慣があるからのです。トマトは品種が豊富で、果皮の色も赤だけでなくオレンジや黄色、緑などカラフルで見た目にもぎやか。糖度の高いトマトが注目されていますが、トマトもいまだに健在です。

野菜

ナス科
原産地：中南米

トマト

完熟でおいしさも栄養価もアップ

●栽培のポイント

JJAは協同組合だから組合員しか利用できない、JAだから農家しか利用できないと考えている人は意外に多いようです。実際のところ、農家以外の方にとってまだまじめ薄いのかも知れません。

JJAは、農家でなくても、組合員の方でなくても、サラリーマンの方、主婦の方、老若男女、どなたでもお気軽にご利用頂けます。

これからもJJAあおぞらでは、地域の皆さんとの結びつきを大切にしながら、地域の協同組合として、皆さんの夢や幸せ作りのお手伝いさせて頂きます。

※業務の一部について、出資をして頂くことが条件となる場合があります。

発行元

あおぞら農業協同組合 企画管理課
〒899-7402
志布志市有明町野井倉1373-1
TEL 099-474-1211
FAX 099-474-1218