

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

2015. February Vol. 12

# 野菜を作ろう！

～今回は大根をピックアップ～



レポート

## 経験ゼロからの 野菜づくり





「今日の晩ごはんはお好み焼きかな」本場大阪のお好み焼きが南川家では味わえます。子どもたちが大好きなブロッコリーは、ゆでてマヨネーズ、チーズをかけてレンジでチン♪キャベツ、サニーレタス、大根はサラダに。大根は炒めものにもするそうです。お鍋によく使う白菜は、取材時、残り一玉になっていました！



# 自然体 でつくる野菜

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、伊崎田地区の南川直美さんの登場です。



**気負わずに受け入れて**

今回取材させていただいたのは南川直美さんです。直美さんは大阪出身。大阪市内で会社勤めをしているときに、旦那さんの勇二さんと知り合いました。勇二さんが家の養蜂を継ぐのを機に「田舎だよ」と聞かされながら伊崎田へ来たのは13年前。「思ってたほど田舎じゃなかったです」と笑う直美さん。現在は、長女のひなたちゃん(小6)次女のなぎちゃん(小3)と4人で生活しています。菜園は、勇二さんのお母さんの悦子さんがされているのを見て、自分もやってみたいと思うようになり、子どもにもあまり手がかからなくなった5年ほど前から始めました。大阪市内の実家に畑などはなく、農作業には全く無縁だった直美さん。土地がらもう違うし、実家から遠く離れた場所に来て、はじめは戸惑ったりしなかったですか? 「うーん。言葉の壁はありませんでした。けど、あとは特にはないですかね。集落の方も良くしてくれましたし」なんとみごとに落ち着きつぷり!

そんな、菜園経験ゼロの直美さんに、お母さんの悦子さんが一から指導をしてくださいました。悦子さんの菜園は「うちのよりずっと広いうえにキレイです。私は草取りも、なかなかマメにはしなくて。まとめてやるタイプです(笑)」と、とてもおらかな直美さん。現在は、キャベツ・ブロッコリー・白菜・大根・サニーレタスなど自分たちがよく食べる野菜、子どもたちが好きな野菜を作っています。「野菜はあるし、あとはお肉・魚を買えばいいから節約にもなるでしょ!」と大笑い。たくさんできたものは友達にお裾分けしたり、大阪の実家に送ったりするそうです。





近くで飼われているやぎ。ときどき遊びにきて草を食べていきます。「どんどん食べて」と直美さん。

## 蜂蜜のおかげ?!

菜園の作業をするときは、日よけ対策ばかりな帽子を着用です。どうりで、お肌がキレイですね。「これは、蜂蜜効果ですよ(笑)」と、さりげなく蜂蜜をPR。南川養蜂は勇二さんのお父さんの千隼さんの代から始められ約55年になります。養蜂の仕事で、勇二さんは日本縦断しますので、直美さんはその間、家と家族と菜園を守っています。菜園の草取りは、ひなたちゃん、なぎちゃんも一緒にします。2人とも、お手伝いは嫌な顔一つせず、何を言っても素直にしてくれるそうです。えらいですね。もしかしてそれも蜂蜜効果ですか? 「いやー。性格でしょー(笑)」



菜園の野菜で何が好きですか? ひなたちゃん(左)「大根葉のおひたし」なぎちゃん(右)「千切りキャベツ」

## あるもので簡単手軽に

野菜のほかに、ビワ・サクランボ・ブルーベリー・サワーポメロ・ムベ・サンショなど木を植えています。今はサワーポメロがたわわになっており、子どもたちも、好んでよく食べるそうです。なかでも、直美さんおススメの食べ方が、サワーポメロの蜂蜜づけ。レシピを聞くと、「皮をむいて、果肉を蜂蜜につけて出来上がり。それだけ!」簡単でできますね。1日つけ込めば美味しく食べられるそうです。蜂蜜に含まれているグルコン酸にはお茶のカテキンと同様に、殺菌作用があります。のどの調子が悪い、咳が出る、風邪っぽい、というときに良さそうです。この時期にぴったりですね。



サワーポメロをつけるときに使う「野の花」の蜂蜜。野の花とは、春に咲く桜・菜たね・たんぽぽなど野山に咲く花々のことだそうです。つまり、春の季節がつまった蜂蜜ですね。南川養蜂の蜂蜜は、あおぞら一丁目でも取り扱っています。ぜひご利用ください。



実「ムベ」ともいう



ムベの木。アケビ科の一種で春に白い花をつけ、秋に長さ7~9センチほどの楕円形の実を結びます。実を割ると半透明の粘りのあるゼリー状の果肉と種が詰まっています。とろ~っとした実はほんのり甘く素朴な味が楽しめます。

## 試行錯誤を重ねて

菜園は、収穫できる喜びや、野菜が成長する過程を見る楽しさを味わえる、と直美さん。キャベツは「去年は虫に食べまくられて葉脈だけが残ってレースみたいになってました。だから今年は、虫よけネットを張ったんです」確かにきれいなキャベツです。ネットを外すタイミングなどいろいろ勉強したんですか? 「いえ、野生の勘です(笑)もう虫飛んでないなーとか。人の畑を見たりしてね。葉は使いたくないし。」夏場は、子どもたちが大好きなスイカを必ず植えるのですが、毎年カラスに悩まされるとか。キラキラする反射材を吊るしたり、野菜ドーム(透명한野菜を覆うカバー)をかぶせたり、あえて雑草を生やしてスイカを見えなくさせてみたり(これが一番効果的だったそうです!!)と、いろいろな作戦を試みています。

「シーズンが終わった畑をまた整地して、新しい苗を植えたばかりのキレイな瞬間が好きなんです」とすっかり野菜づくりの魅力にはまっている直美さん。今後の目標は「母(悦子さん)のように立派な菜園にしていければいいな」と思っているんですけど(笑)「自分のペースで、無理せず楽しんで取り組んでいる姿が、とてもいきいきしていました。」

本誌 喜楽は「野菜を作ろう!」をテーマに一年間取り組んできました。みなさんに少しでも、野菜づくりに関心を持っていただけたら幸いです。次号からは、新たなテーマでお届けする予定です。お楽しみに!



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。

## 野菜

アブラナ科

原産地：地中海沿岸

# ダイコン

冬のメニューにかかせない素材

品種の多さ、生産量、消費量ともに日本が世界のトップを誇る野菜、ダイコン。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、淡泊な味わいながらダイコンほど様々に調理される野菜は少ないです。年間を通して出回っている野菜ですが旬は秋から冬です。ことに冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューにかかせない素材となっています。ダイコンの栄養素として、まず豊富なビタミンCがあげられます。ただし、分布は平均しておらず、中心部より表面の皮のほうが約2倍も多く含んでいます。すので、なるべくきれいに洗って皮ごと食べることをオススメします。また、見逃せないのが葉の栄養。ビタミンCは根の部分より多く、根には含まれていないビタミンA(カロチン)も、葉には多く含まれています。さらに葉の部分には、ビタミンB1、B2、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄などの成分を含み、まさに栄養豊富です。葉つきダイコンを手に入れた際は、食べるようにしてみましょう。

### 家庭菜園で作りやすい品種



■ 葉大根  
「葉美人」

葉を利用するダイコン。生育期間が短くて作りやすく、幅広い期間栽培できます。バター炒め、漬物のほかサラダなど幅広く利用できます。



■ ハツカダイコン  
「アイシクル」

根長10cm、根径約2cmの二十日大根。播種後1か月ほどで収穫できます。風味がよく、サラダや浅漬けに向いています。



■ ミニダイコン  
「ホワイトスティック」

根長が15~20cmなので、深めのプランターでも育てられます。みずみずしくしっかりした肉質で甘みが強く、煮物料理はもちろんスティックサラダにも。

JA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はまだまだなじみ薄いのかも知れません。

JA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JA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いただきます。

※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