



音更大袖振大豆 キャラクター

## おおぞくんとは

おとふけのふれあい農園にある大豆畑からうまれた  
おおぞくん。音更町の農畜産物をPRしながら、  
「食」や「農」の大切さをみんなに発信しています。

体 型 ちょっぴりメタボ

出身地 音更町

居住地 ふれあい農園(ふれあい交流館)

趣 味 美味しいもの食べ歩き、料理

性 格 豆だけにマメだけどあわてん坊

特 技 いろんなものに変身すること、鬼退治(2月)

## たのしく食べて 楽しく知る 音更町食のモデル地域実行協議会

お問い合わせ先 音更町ふれあい交流館 北海道河東郡音更町希望が丘5番地10 TEL.0155 42-6600

f 音更町食のモデル地域実行協議会

# おとふけの



音更大袖振大豆 キャラクター

## おおぞくん

# 野菜の機能が見直されています

食品の持つさまざまな機能のうち、栄養成分によって供給される機能を「第1次機能」、色・味・香りなどの嗜好性を左右する機能を「第2次機能」と呼んでいます。最近は、このほかに病気を予防したり、体調を整える「第3次機能」も注目されています。

この「第3次機能」として、「抗酸化作用」(体内を酸化させる活性酸素を取り除き、生活習慣病や老化を抑える働き)を持つ、「カロテノイド」や「フラボノイド」の効用に関する研究が進んでいます。これらの「抗酸化作用」を持つ成分は、多くの野菜類に含まれています。

サプリメントや野菜粉末製品にはカロテノイド類はあまり含まれておらず、それらの大量摂取による害も考えられるため、野菜や果物などの幅広い食品からバランス良く摂取することが基本となります。

つまり野菜を日常的に食べることで、カロテノイド、フラボノイド、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをより安全で、安価に、かつ効果的に体内に取り入れることが出来ます。



## β-カロテン

- 体内でビタミンAに変わる成分。近年はβ-カロテンそのものの働きが注目されています。
- ビタミンAは動物の肝臓などにも多く含まれていますが、β-カロテンは植物にしか含まれていません。
- 脂溶性なので、油を使った調理方法で摂取することができます。
- 植物性の食品での過剰摂取の心配はありません。

## ビタミンC

- 多くの動物はビタミンCを体内で作ることができます。しかし、人間にはその機能はなく、野菜や果物などから摂取する必要があります。
- ビタミンCはほとんどの野菜に含まれますが、特に緑黄色野菜や果物に多く含まれます。日本人は、ビタミンC摂取量の2/3を野菜から摂っているといわれています。  
ビタミンEと一緒に摂取すると抗酸化作用が高まります。
- 水溶性で加熱に弱いのと、摂取しても数時間で体外に排出されるので、こまめに摂取することが必要です。

## カリウム

- 野菜以外にも含まれるミネラルですが、量的に豊富に含んでいるのが野菜の特徴です。
- 余分な塩分と水分を尿とともに排出する働きと、エネルギー対処の活性化などの働きがあります。
- 水溶性で加熱に弱いので、生で食べる方が効率よく摂取できます。

## 食物繊維

- 野菜の特徴であり、「第6の栄養素」として注目されています。
- 高タンパク、高脂質になりがちな食生活に不可欠な栄養成分です。
- 糖質、脂肪、コレステロールの吸収スピードを抑えます。
- 便秘予防、大腸ガンのリスクを下げたり、肥満防止の働きも認められています。

# 音更野菜の歴史

明治13年に大川宇八郎翁が、音更町下土幌の十勝川の川岸に堀立小屋を作つてそこに住むようになり、わずかな野菜畑を耕したときから音更の文献に残る野菜の歴史が始まります。

## 北海道開拓時代の農業

その後、少しづつ本州などから開拓の人が入つてきましたが、本格的な開拓が始まったのは、明治29年頃からでした。移住してきた人達は、大豆やとうもろこし・ソバ・大麦・あわ・バレイショ・菜豆などを栽培し、大豆は商人に売り、それ以外の作物を食べていました。きっと、故郷を出発するときには野菜の種も一緒に持ってきて育っていたのでしょうか記録には残っていません。

その後、どの様な作物がどれくらいの面積で栽培され、どれくらい収穫されたかが記録され始めますが、明治42年に「蔬菜25町」と記録されています。しかし、どんな野菜かはわかりません。

## 明治から大正、昭和へ

明治・大正・昭和と音更の人口も増えて行きましたが、初めのうちは農家の人はばかりなので、野菜が売られることはありませんでした。街の人が増えると雑貨屋さんのようなお店の中で野菜も売れるようになって行きましたが、街の近くの農家の人が届けていたようです。昭和の30年代までは「引き売り」と呼ばれるリヤカーを引いた女性が、家々をまわつて野菜を売っていましたが、街の近くの農家の人にとつては貴重な収入源だったことでしょう。



## 野菜の宝来

そうやって野菜作りを増やしていったのが、木野の宝来地区です。音更川が運んできた栄養豊富な土と、たくさん的人が住んでいた帯広にも近いことで、「野菜の宝来」と呼ばれるようになりました。

宝来地区では、第2次世界大戦が終わると、積極的に野菜を作り始めました。トマトやキュウリ、タマネギやハクサイなどがたくさん作られ、当時の国鉄木野駅から毎日のように釧路方面や炭鉱の町などに送られていたほどです。

宝来地区ではその後も、トマトなどに加え、ナス・ナンバン・ニンジン・ゴボウ・ナガネギ・スイカなどが作られ、十勝の野菜の中心産地となりました。

## 野菜の産地として歩む音更

昭和50年代からは、音更町全体で野菜の生産が広がり、昭和60年代にはナガイモやカボチャ・ブロッコリー・ホウレンソウ・アスパラガスなどがたくさん作られるようになりました。最近ではニンジンが、日本でも3本の指に入る大産地となっています。

参考文献：音更町史、協同の道永遠に（木野農業協同組合）、  
50年のあゆみ（木野蔬菜振興会）、音更町農協50年史

### コラム

今はすっかり団地となってしまい、野菜農家の戸数も減ってしまった宝来地区ですが、昭和30年代にはタマネギやトマト・スイカ・あじ瓜などいろいろな野菜が露地栽培されており、温室では正月用のミツバの栽培も行われていました。

当時の宝来地区の野菜生産を支えていたのは市街地の女性達でした。自転車で通つたり、農家の人が乗用車で送り迎えをしていました。

# 01|ニンジン



野菜名 ニンジン

分類 セリ科

**ニンジンについて** ニンジンの原産地は中央アジアで、そこから西のヨーロッパ、東のアジアへと広がりました。日本には江戸時代に伝わり、東洋ニンジンが栽培されるようになりました。北海道では、明治時代に開拓使によって西洋ニンジンが導入されて栽培が始まりました。いまでは日本で生産するニンジンのほとんどが西洋ニンジンとなっています。

**栽培面積** 514.6ha (平成24年)

**収穫量** 20,456t (平成24年)

栽培品種名と特徴

栽培の歴史

音更ニンジンの特徴

主な栄養成分

主な効用

見分け方

食べ方のポイント

保存のポイント

旬の時期

ワンポイント

天翔(てんしょう:今までの主力だった向陽2号の後継品種、クセのないおいしさ)を中心に、愛美(まなみ)、翔彩(じょうさい)などの品種を生育時期に合わせて栽培しています。

昭和20年代から市街地等への販売用として栽培されていましたが、徐々に収穫が機械化され、収穫施設も整い、現在のように日本有数の生産地となつたのは、平成18年に音更町農協で道内最大の洗浄選別予冷施設を整備してからです。

なんといっても鮮度の良さ。収穫中の冷却水槽、収穫後の真空予冷など、各工程でニンジンを冷やすことにより鮮度・栄養分を保持しています。この全体の流れを「コールドチェーン」といい、各工程をスピーディーに行することで鮮度の良いニンジンを日本全国に届けることができます。

ニンジンの最大の特徴はβ-カロテンが多く含まれていることです。100g中に7,000~9,000μgも含まれており、ニンジン50gで成人が一日に必要な量を摂取することができます。

カロテンは別名「プロビタミンA」と呼ばれ、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAには、粘膜を強化して免疫力を高める働きがあり、美しい肌を保つためには欠かせない栄養素です。最近の研究ではニンジンの皮と身の間の部分にウイルス等への免疫力を高める効果があるという発表もされていますし、冷え症の改善にも、持続的に効果を發揮すると言われています。

おいしいニンジンは根の色がしつとりとしたつやのある赤なので、色がきれいで鮮やかなものを選びましょう。形と重さのバランスも大切です。

ニンジンは一般的に選別の際に洗われて、うす皮がむけています。栄養成分は皮の近くにあるので、なるべく皮を剥かずに調理したいですね。

ニンジンは湿気によって傷みやすいので、紙に包んで5℃前後の暗いところに立てて保存してください。

8月上旬から収穫が始まり10月下旬まで収穫されます。出回り時期は8月から10月にかけてとなります。

夏から秋にかけて市場に出回るニンジンのほとんどが、北海道で収穫されたものです。その理由は、ニンジンの生育適温が15~20℃と低いため、冷涼な気候の北海道での栽培に適した作物だからです。逆に冬に見かける人参はほとんどが本州産です。

# 02| ブロッコリー



野菜名 ブロッコリー

分類 アブラナ科

ブロッコリーについて  
ローマ人がケールを改良して作ったのが始まりです。明治時代から大正時代にかけて日本に導入され、第二次世界大戦後に、野菜の流通が拡大したことを受け、西洋野菜として徐々に広まりました。

近い仲間 キャベツ

栽培面積 147ha (平成24年)

収穫量 1,020t (平成24年)

栽培品種名と特徴

栽培の歴史

生産の特徴

主な栄養成分

主な効用

見分け方

食べ方のポイント

保存のポイント

旬の時期

夏場の生理障害に強い、おはよう並びにスタークラウンドを中心に、ピクセル、ファイターなどを栽培しています。

昭和60年代から、栽培が始まりました。高い栄養価が評価され人気が高まり、作付面積も増え、音更町は日本有数のブロッコリー産地となりました。

3月にビニールハウスで苗をつくり始め、4月下旬から順に畑に植えます。4月から5月に畑に植えるときは、霜から苗を守るため、不織布という白くて軽い布が、畑一面にひろげられています。

ビタミンCは100g中120mgと、キャベツの3倍、ほうれん草の4倍で、群を抜いて多く含まれています。

ビタミンCは風邪などのウイルスに対抗するほか、肌荒れやシミを防ぎ、肌を若く保つ上で役に立ちます。また、ガンの予防にも効果を発揮すると言われています。

葉の緑色が濃く、つぼみはよく締まり詰まって盛り上がっているものを選びましょう。茎に空洞がないかどうかも見分けるポイントです。

炒めたり揚げたりといった油を使った調理法がおすすめです。ビタミンCの損失が抑えられるほか、β-カロテンの吸収も高まります。

ラップに包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存するとある程度鮮度が保てます。保存する際には、薄手のビニール袋に入れるとより鮮度が保たれます。

6月中旬から10月下旬が収穫期です。ブロッコリーは朝早く収穫され、JA木野の撮影場で、発泡スチロールの箱に碎いた氷と共に詰められて全国各地に出荷されます。

broccoli

# 03|タマネギ



野菜名 タマネギ

分類 ユリ科

**タマネギについて** 原産地は中央アジアや地中海沿岸です。北海道に伝わったのは、クラーク博士の後任のブルックス博士が札幌農学校で栽培したことが始まりです。ブルックス博士による指導もあり、札幌の農家が栽培に成功していました。

栽培面積 96.3ha (平成24年)

収穫量 4,873t (平成24年)

栽培品種名と特徴

栽培の歴史

生産の特徴

主な栄養成分

主な効用

見分け方

食べ方のポイント

保存のポイント

旬の時期

早期の出荷が可能な北はやて2号や収量性に優れた北もみじ2000、スーパー北もみじなどを栽培しています。

昭和30年代には宝来地区で栽培が盛んでした。その後、昭和40年代後半には、音更本町周辺でも本格的な栽培が始まり、現在に至っています。

北海道では、北見や富良野、岩見沢が産地として有名ですが、音更の気候風土にも合った作物なので、もっと栽培したい野菜のひとつです。

クセルエチレン、ポリフェノール

クセルエチレンが血栓を溶かしてくれるため、血液がサラサラになります。ポリフェノールは血液をサラサラにし、悪玉コレステロールの上昇を抑えます。ガンの予防にも有効と言われています。

皮は光沢があり、かたくしまったものが、甘味がありおいしいです。芽が出ているものは避けましょう。

切ったり刻んだりした後、空気に触れさせることで、薬効成分が増加するので、切った後すぐ加熱調理するのではなく時間をおくと良いです。

蒸れや湿気に弱いため、ネットに入れて、風通しの良いところに吊るしておくと良いです。

収穫時期は8月中旬から10月中旬ですが、保存技術が向上し長期間おいしいタマネギを食べることができます。

# onion

# 04|ナガイモ



**野菜名** ナガイモ

**分類** ヤマノイモ科

**栽培面積** 72.2ha (平成24年)

**収穫量** 3,252t (平成24年)

**栽培品種名と特徴**

**栽培の歴史**

**生産の特徴**

**主な栄養成分**

**主な効用**

**見分け方**

**食べ方のポイント**

**保存のポイント**

**旬の時期**

音更で育種された種子が中心です。

音更でナガイモ栽培が始まったのは昭和40年代です。4人の畑作農家がこの新しい作物にチャレンジしました。最初はナガイモ先進地の青森県から栽培技術を学び、種も青森県のものを使おうと考えていましたが、4人の農家が種イモの中から良いものだけを何年もかけて選抜し、現在の音更ナガイモを作り上げました。

音更のナガイモ農家は、種イモだけを栽培している種ナガイモ専門農家と一般に出回る青果ナガイモを栽培する農家に別れています。そうすることで良い種だけを青果ナガイモ生産農家が使うことにより、一般に出回るナガイモの品質を維持しています。

ぬめり成分のムチンやペクチンの他に、カリウム、ジアスターーゼなどのデンプン消化酵素、カタラーゼなどの酸化還元酵素を多く含みます。

胃腸の働きを助け、消化促進や食欲増進に効果があります。また、利尿作用を高め、塩分を排出して血圧を下げる働きがあり、さらに、ぬめり成分には滋養強壮効果や血糖値を下げる働きがあります。

今は、カットされたもの、真空パックされたものや鮮度保存フィルムに入れられたものが店頭に並ぶことが多くなりましたが、一本ものは凹凸が少なく、太くて下部がしっかりと張っているものを選ぶといでしよう。ヒゲ根が出てきたものは、繊維が増えている歯ざわりが今ひとつなので選ぶのを避けましょう。

ナガイモは生で食べる芋というイメージがありますが、加熱するとほくほくした食感となり、生とはまた違ったおいしさを味わえます。豆腐や鶏ささ身などの食材と合せれば、さらに滋養強壮効果が高まります。

1本で保存する場合も切った場合も、吸湿性の良い紙に包んで冷蔵庫か冷暗所に保存しましょう。冷凍する場合は、すりおろして冷凍庫に保存し、食べるときは自然解凍するとよいでしょう。

11月初旬から収穫が始まります。また、生食での出回りの時期は11月初旬から翌10月初旬にかけてとなります。



# 05 | カボチャ



**野菜名** カボチャ

**分類** ウリ科

**カボチャについて** カボチャには大きく分けて3つの種類があります。16世紀にカンボジアから伝えられた日本カボチャ、ズッキーニなどのペポカボチャ、そして明治時代に入ってアメリカから伝えられた西洋カボチャです。北海道で広まっているのは、西洋カボチャです。

**栽培面積** 51.2ha (平成24年)

**収穫量** 760トン (平成24年)

**栽培品種名と特徴**

**栽培の歴史**

**主な栄養成分**

**主な効用**

**見分け方**

**食べ方のポイント**

**保存のポイント**

**旬の時期**

果実は黒緑色で腰高、強い粉質で甘みがあり、食味にすぐれているメルヘンを栽培しています。その他にくりゆたかなども作られています。

西洋カボチャは寒冷地での栽培に適していることから、全道各地で古くから栽培されており、音更でも昔から作られていました。有名なところでは、まさかりカボチャがあります。皮が厚くて硬いので、まさかりでなければ割ることができないところから呼ばれていました。戦後の食糧難を乗り切ったのも、カボチャやバレイショがあったからです。

β-カロテン、ビタミンEが代表的な成分です。特にビタミンE含有量は野菜の中でトップクラスです。

β-カロテンは老化やガンの予防、目の疲れにも効果があると言われています。ビタミンEは血行を促進する効果があり、血行不良による冷え症や肩こりを和らげてくれます。

果皮の縞模様がはつきりしているものが甘くてほくほくとしています。また、皮を擦ると肌が光るものが良いです。

β-カロテンを効率よく吸収するには油を使うと良いですが、特に西洋カボチャは糖分が多いため、油の使いすぎには注意が必要です。

カットする前のものは、風通しの良いところに置いておくと、長期間保存できます。カットされたものは、種とワタを取り除いて、ラップで包んで冷蔵庫に保存すると良いです。

収穫時期は8月から9月です。8月中旬から11月上旬が食べ頃です。

pum  
pkin

# 06|ナガネギ



**野菜名** ネギ

**分類** ユリ科

**近い仲間** タマネギ、ニンニク、ニラ

**栽培面積** 24.4ha (平成24年)

**収穫量** 618t (平成24年)

**栽培品種名と特徴**

**栽培の歴史**

**主な栄養成分**

**主な効用**

**見分け方**

**食べ方のポイント**

**保存のポイント**

**旬の時期**

ハウスで育てる北の匠、露地で育てる白羽一本太、2年ネギの松本一本太などが中心です。最近は夏扇パワーが栽培されるようになりました。

昭和20年代の宝来地区ではすでに栽培されていました。記録の残っている昭和40年には8.1ヘクタールでしたので、増えたり減つたりしながら現在の面積になりました。

緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンC、カリウムを、白い部分には含硫化合物の硫化アリルを多く含みます。

硫化アリルは血液をサラサラにし、血栓予防に働くほか、がんの抑制効果もあるとされています。カロテンが多い葉の部分を利用すれば、効果はさらにアップします。また、疲労回復や冷え症の改善にも、持続的な効果を期待できます。

新鮮なネギは、葉先から根元まで全体的にみずみずしく、軟白部の白と葉の緑の違いがはっきりしており、軟白部を指で軽く押すと弾力があるものが良いでしょう。

刻んでしばらく空気に触れさせることで、優れた薬効を発揮します。また、加熱することで甘みが生まれます。ただ、硫化アリルは水溶性なので、長く水にさらすと効果が薄れます。

新聞紙で包み、冷暗所で保存しましょう。また、なるべく泥付きのものを求め、庭やプランターの土に埋めておくと長持ちします。

ネギは作型の分化が進み、ほぼ周年的に収穫が可能となったので、季節に左右されずに回っています。

welsh  
onion

# 07 | アスパラガス

asparagus



**野菜名** アスパラガス(グリーンアスパラガス)

**分類** ユリ科

**アスパラガスに  
ついて** 始まりはローマ人が薬用として栽培した約2000年前です。そこからアメリカへと伝えられ、日本へは江戸時代にオランダ人によって、観賞用として長崎に伝えられました。

**栽培面積** 17㌶ (平成24年)

**収穫量** 30㌧ (平成24年)

栽培品種名と特徴

栽培の歴史

生産の特徴

主な栄養成分

主な効用

見分け方

食べ方のポイント

保存のポイント

旬の時期

ワンポイント

鮮やかな緑色で茎の太いウェルカムを中心に、スーパー・ウェルカム、ガイントリムなどの品種を栽培しています。

昭和58年頃から自家用として栽培が始まり、昭和62年頃には全国に販売するようになりました。

苗を植えてから、最初に出荷するまでに3年位かかります。その後、10年は続けて収穫できます。

アスパラギン酸というアミノ酸を多く含んでいます。

カリウムやマグネシウムを吸収し、細胞内に効率よく取り込む働きがあります。乳酸を早く燃焼させ、エネルギーに変える力を持ち、筋肉や神経の疲労回復に効果を発揮すると言われています。

緑色が濃くツヤがあり、穂先までしっかりと締まったもの、切り口に変色のないものが、美味しく新鮮なアスパラガスです。

よりおすすめなのは、焼いたり揚げたりといった調理法です。ビタミンA・Kは、油で炒めたりすると、吸収率が高まります。

アスパラガスは収穫後も生長するため、ラップなどに包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存することで、鮮度や味を保つことができます。

露地栽培の収穫時期は5月から6月で、この時期のアスパラガスはみずみずしく、どれも美味しいです。ただ最近では、春から秋まで収穫可能な長期どり作型の「立莖栽培」により、4月から9月まで採れたてのアスパラガスを食べることができます。

アスパラガスが発芽する前に光をさえぎるテントをかぶせて生長させると、ホワイトアスパラガスとなります。音更でもわずかですが栽培されています。

# 08|ホウレンソウ



**野菜名** ホウレンソウ

**分類** アカザ科

**近い仲間** ビート

**栽培面積** 14.7ha (平成24年)

**収穫量** 228トン (平成24年)

**栽培品種名と特徴**

**栽培の歴史**

**主な栄養成分**

**主な効用**

**見分け方**

**食べ方のポイント**

**保存のポイント**

**旬の時期**

ホウレンソウは、年間4~5作の栽培が一般的で種を播いてから30~50日で収穫することができます。夏の暑さが苦手な作物ですので、それぞれの時期にあわせて、プリウス、トリトン、サイクロン、ミストラル等の品種を使い分けています。また、12月中旬まで収穫する寒締めホウレンソウもあります。

古よりのホウレンソウ栽培の歴史は古く、記録の残っているところでは昭和40年には3ヘクタールほどが栽培されていました。もちろんそれ以前にも食生活に欠かせない野菜として栽培されていました。その後、ビニールハウスによる栽培が広がり、栽培技術が高まるごとに4月から12月まで途切れることなく収穫できるようになりました。

各種のビタミンやミネラルを多量に含む点で、緑黄色野菜の王様ともいえる野菜です。特に、β-カロテンやビタミンC、ビタミンA、カリウム、鉄分、葉酸、葉緑素のクロロフィルなどの栄養成分が豊富です。

がんや認知症の予防、老化抑制、美肌効果、二日酔い、貧血、悪玉コレステロールの酸化防止など、様々な効果が得られると言われています。

葉先がピンとして色鮮やかで、根本はみずみずしく、赤身が強いほど新鮮です。

ホウレンソウはアカガハク、アカの成分のしゅう酸は、体内でカルシウムを浪費してしまうので、茹でて水にさらしてから食べる方が安心です。しかし、長時間茹でると栄養価や風味が損なわれてしまうので、歯ごたえが残る程度にほどほどにしましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように水で濡らし吸湿性の良い紙に包んでポリ袋に入れて立てて野菜室に入れて下さい。茹でてから保存すると、冷蔵庫で2~3日持ちます。冷凍の場合は、固めに茹でて水気を切って小分けしてラップに包んで保存すると、調理のときに便利です。

4月から12月まで順次収穫し出荷しています。

# 新しい野菜に挑戦

音更では多くの野菜達が育てられ、私たちの食生活に潤いを与え、健康な生活を支えてくれていますが、もっと野菜の世界を広げようと、新しい野菜に挑戦している農家の人がいます。

そんな農家の一人 竹中章さんと、リーキを紹介します。



竹中 章 さん

## 人生を変える出会い

竹中さんは音更町の北西部、鹿追町と境を接する西中音更地区において約40haの農地で農業を営んでいます。小麦やビート、バレイショや豆類を中心に野菜ではアスパラガスも作っています。

竹中さんがリーキを作るようになった経緯は、帯広のフレンチレストラン「オランジュ」の渡辺シェフとの出会いが始まりです。若手農業者の勉強会に渡辺シェフが講演してくれたことがあり、その時、直感でこの人に認められる野菜を作りたいと思ったそうです。

その後ホワイトアスパラガスで認められ、「フランス料理にはリーキが欠かせない」と教えてもらい、リーキ作りへの挑戦が始まりました。まさに手探りの挑戦で、インターネットでの種子輸入、栽培の工夫も自分で考えながらでしたが、その中で色々な人の出会いがあり栽培技術と品質への自信もついて現在に至っています。

## 挑戦と努力

栽培だけではなく販売も挑戦でした。ひとつも販売先がない状態からのスタートでしたが、今ではミシュランガイドで3ツ星のレストランでも使ってもらえるようになりました。また「たけなかファーム」というホームページも立ち上げ、全国の消費者のみなさんに利用してもらっています。



そんな竹中さんのことを渡辺シェフは、「フランス料理で必ずと言ってよい程頻繁に使われる野菜の一つがリーキで、日本ではほとんど生産されていませんでしたが、竹中さんの挑戦と努力で年々おいしくなっているのを感じます。」と評価しているそうです。

## TPPに立ち向かうために

小麦や大豆、ビートなどの原料作物を栽培している十勝そして音更では、TPP交渉が成立した場合には壊滅的な打撃を受けてしまいますが、農家のひとたちは国民の食生活に欠かせない原料作物を作ってきたという誇りを持っています。

そういった原料作物を、誇りを持って作り続けるためにも、一方では、新たな野菜に挑戦し、独自の販路を確保していくのが竹中さんの考えです。

## レシピ

ここで、リーキを使った簡単な料理をひとつご紹介します。

### リーキのグラタン



- 材料 リーキ………130g  
ちくわ…………2本  
ホワイトソース…80g  
溶けるチーズ……30g

#### ● 作り方

- 1 リーキは8mm幅の斜め切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分30秒～3分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- 2 1に輪切りにしたちくわを加えホワイトソースをのせてチーズをのせる。オーブントースターか魚焼きグリルでチーズが焼けるまで5分ほど焼く。

# 音更野菜食べ頃 カレンダー

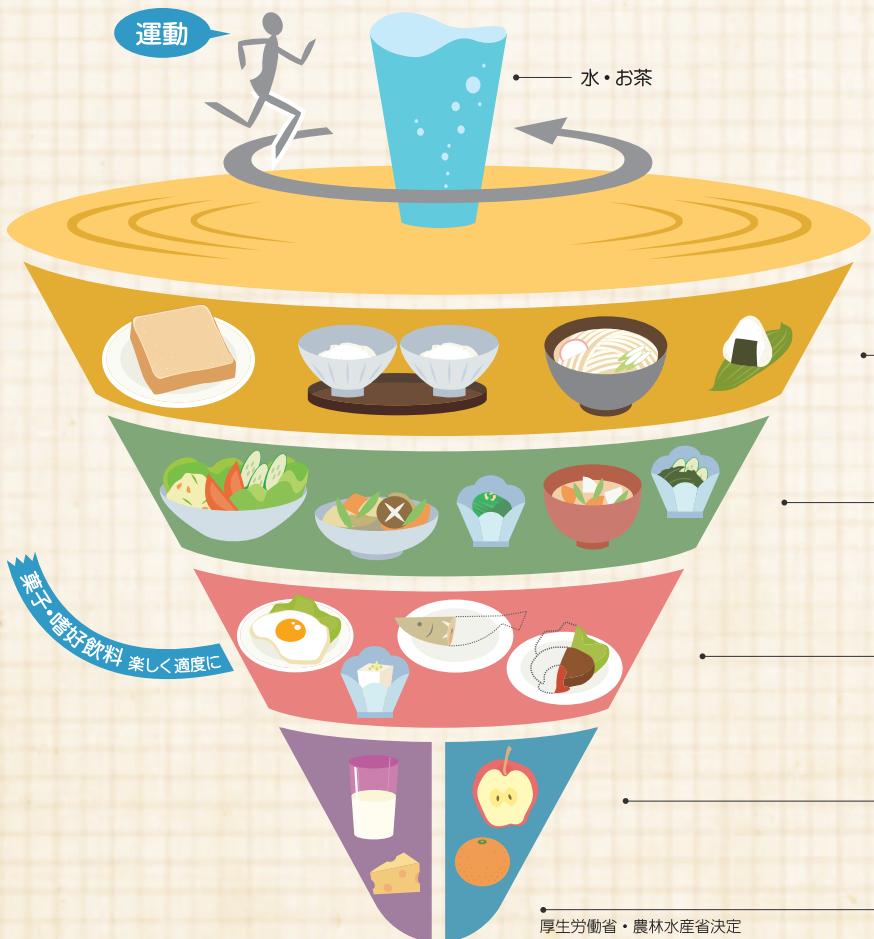
## コラム

音更では、今回ご紹介した8つの野菜以外にも多くの野菜たちが育てられ、農産物直売所やスーパーで売られています。みなさんも、スーパー等で野菜を手に取った時は「音更産」かどうか確かめてみて下さい。

	面積(ha)	生産数量(t)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ニンジン	514.6	20,456								🥕🥕🥕🥕🥕🥕				
ブロッコリー	132	985							🥦🥦🥦🥦🥦🥦	🥦🥦🥦🥦🥦🥦				
タマネギ	96.3	4,873	🧅🧅🧅🧅🧅🧅							🧅🧅🧅🧅🧅🧅				
ナガイモ	72.2	3,252	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠	🍠🍠🍠🍠🍠🍠
カボチャ	51.2	760								🎃🎃🎃🎃🎃🎃	🎃🎃🎃🎃🎃🎃			
ナガネギ	24.4	618	arroarro											
アスパラガス	16.7	30				arroarro								
ホウレンソウ	14.7	228					arroarro							
ゴボウ	7.2	89										arroarro	arroarro	arroarro
ハクサイ	5.7	168						arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	
トウモロコシ	5.7	27							arroarro	arroarro	arroarro	arroarro		
キャベツ	4.6	45						arroarro		arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	
キュウリ	1.6	227						arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	arroarro	
ダイコン	1	17						arroarro			arroarro	arroarro		
トマト	0.6	34						🍅🍅🍅🍅	🍅🍅🍅🍅	🍅🍅🍅🍅	🍅🍅🍅🍅	🍅🍅🍅🍅	🍅🍅🍅🍅	

# 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



## バランスのよい食生活のために 農作物をもっと食べよう!

主食、副菜、主菜をバランスよく取ることが健康的な生活の基本となります。1日に必要なエネルギーは年齢や活動量によっても違いますが、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を毎日の食事の中でバランスよく取ることを心がけたいものです。そのためにも食べ物に含まれる栄養成分についても知ることが大切です。

1日分	料 理 例
<b>主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	
<b>副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> 野菜料理5皿程度	
<b>主菜(肉、魚、卵)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	
<b>果物</b> みかんだしたら2個程度	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略