

おおいたの匂がくる。その恵みに感謝して…

2008
Summer
vol.4

しゅんくる

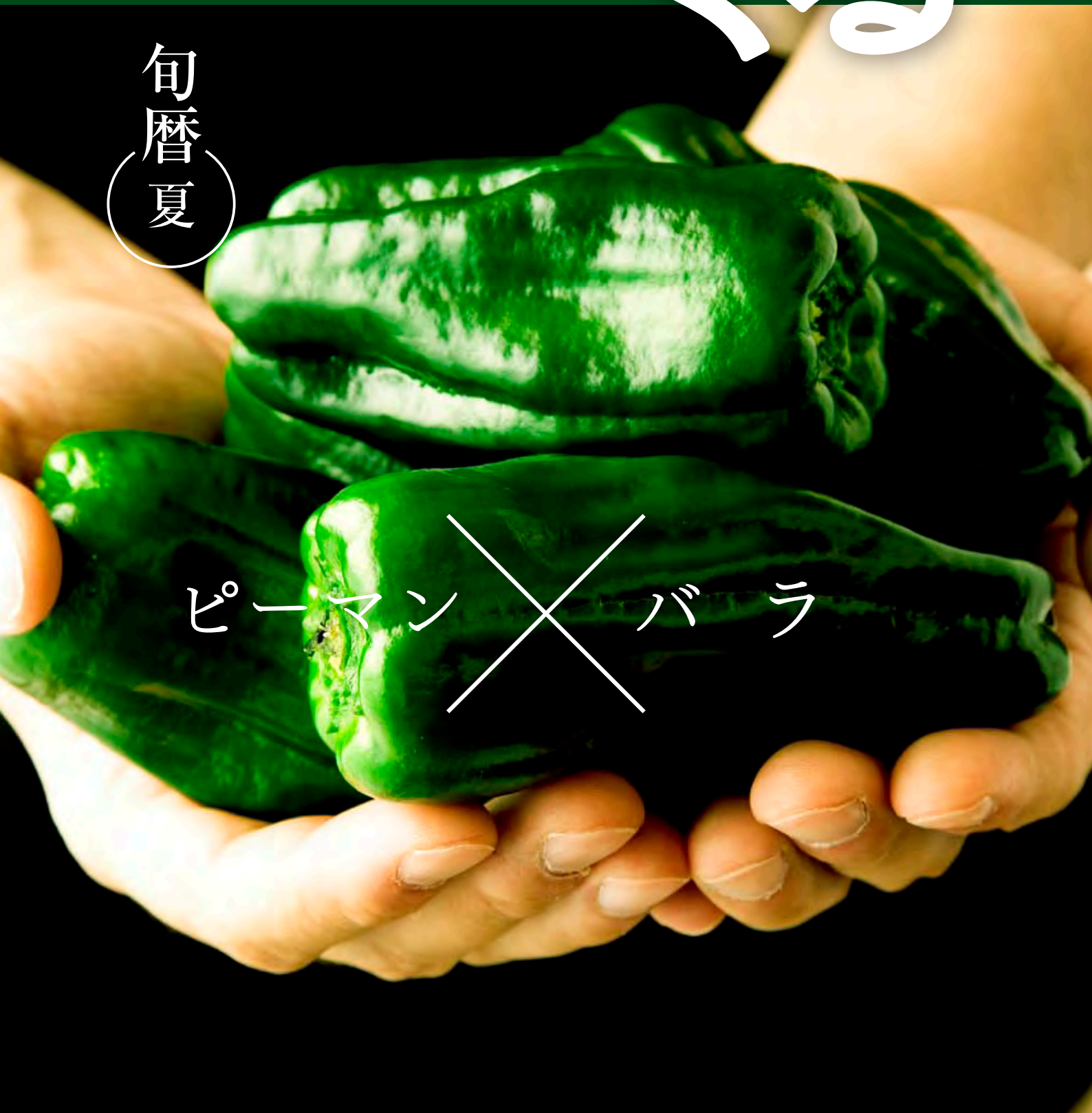


あなたの思いをカタチに。

<http://theoita.com>

旬
曆
夏

ピーマン × バラ





おいしいのおいしさまっさかり!

旬曆夏

太陽がまぶしい季節です。みずみずしい果物と栄養たっぷりの夏野菜で水分とビタミン補給を! 氷水をはって、そこに野菜を浸す。キンキンに冷たくなったらまるかじり。すると、ギュッと凝縮された大地と太陽の味がする。そんなシンプルな美味しさに気づかされる、夏の到来です。

①主な産地 ②出荷規格 ③おおい産の特長
④どんな栄養がある? ⑤こんな食べ方がおすすめ!

5...10月 ゴーヤ



①豊後大野市、杵築市 ②5kg/段ボール箱 ③苦味が少なく実の形がよい ④長寿食として知られる野菜。ビタミン、ミネラルが豊富で夏バテ防止に最適 ⑤定番のゴーヤチャンプルーや白和え、豚肉と味噌炒めに

周年 せり



①大分市、日田市 ②100束/30束、3kg/段ボール箱 ③全国でもめずらしい水耕栽培を行っており、周年出荷に対応。柔らかくクセがない ④風邪に効くと言うビタミンCが豊富。ほかに鉄や食物繊維も ⑤柔らかいのでさっと茹で、お浸しなど

6...8月 デラウェア



①宇佐市 ②1.2、2kg/段ボール箱 ③糖度が高くて甘い。種がなく食べやすい小粒のぶどう ④体力回復に最適な、吸収されやすいブドウ糖が含まれている。ポリフェノールが多い ⑤実を取り出して果肉入りゼリーにすると見た目もばっちり!

天然 5...12月 養殖 周年 マダイ



①津久見市、臼杵市、国東市、佐伯市 ②1~5kg/箱 ③プランクトンが豊富な漁場で育つ。活けめにするので体の赤色が美しい ④高たんぱく低脂肪。ほかに胃腸の調子を整えるビタミンB1 ⑤脂が少ないのであっさり刺身やカルパッチョにして

6...8月 スイートコーン



①竹田市、大分市 ②7kg (3L、2L、L、M)/段ボール ③夏の高温を避けられる高冷地での栽培がさかんで、収穫後はすぐに真空予冷するため糖度が落ちない ④糖質が多くエネルギー補給に最適。疲労回復効果も ⑤蒸し器や圧力釜で10分強加熱して。栄養分を逃がしません!

4...10月 ハウスみかん



①杵築市、佐伯市、国東市 ②1.2、2、5kg/段ボール箱 ③夏といえこれ。半年にわたって出荷される ④洗ったり加熱したりせずそのまま食べられるのでビタミンCがたくさん摂れる ⑤冷蔵庫でひんやりさせて。冷凍すればシャーベット感覚のデザート

6...11月 ハモ



①中津市、杵築市、宇佐市 ②5~10kg/箱 ③味はもちろん、美しく身をさばく職人技に注目! ④小骨が多いおかげで、カルシウムが豊富。目の疲れを癒すというビタミンAもとても多い ⑤梅肉あえ、吸い物、照り焼き、天ぷらなど

天然 7...11月 養殖 8...12月 車エビ



①姫島村、国東市、佐伯市、中津市 ②[天然] 500g~、[養殖] 200g~/パック ③かつての塩田跡地で養殖が行われている。また姫島近海は天然ものが獲れる恰好の漁場 ④高たんぱくで低カロリー。タウリンを含む ⑤塩焼き、マヨネーズ焼、酒蒸し

8...9月 豊水



①日田市、由布市、九重町 ②5、10kg/段ボール箱 ③県内で最も栽培量の多い梨。果肉は柔らかく果汁が多い ④果肉に含まれる食物繊維が腸に効くので、便秘がちな人におすすめ ⑤ゼリーなどのデザート

7...8月 ホオズキ



①佐伯市、杵築市 ②10本/段ボール箱 ③盆の時期を中心に全国へ出荷されている。実がとても大きく立派で見栄えがよい。もともと提灯に似ていることから供養に用いられるようになったという。最近では、アレンジメントなどとしても利用されている

周年 ミニトマト



①竹田市、九重町、国東市 ②20gpc/30gpc、6kg/段ボール ③花の交配にはマルハナバチを使うなど環境に優しい栽培を行っている ④リコピンが多く、老化防止が期待されている ⑤果物感覚でそのままパクパクと。またはオリーブオイルで炒めて、パスタと和えて!

周年 養殖ヒオウギ



①佐伯市 ②1~10kg/箱 ③ホタテに似ているが、殻の色が鮮やか。ホタテより甘味があると言われている ④ミネラルが豊富 ⑤パーベキューなどで炭火焼にするのが最もポピュラー。甘味があるので、寿司のネタにしても◎



ちょっと寄りみち

味の店



隠れたところにピーマンが!

ピザトースト

Cafe BoiBoi



↑オーナー渡辺さん

久住高原を見渡せる、青空の下のカフェ「BoiBoi」(ボイボイ)。この店、「できるだけこのあたりで穫れた野菜を使うようにしています」とはオーナー渡辺さんの言葉。たとえば、ここの大人気メニューであるオムライスとピザトーストには、ピーマンが入っているんです。ピザといえば、ピーマンは欠かせない野菜。たっぷりのチーズに隠れて、大地のエネルギーが凝縮されたピーマンのつけられています。そしてオムライスにも、小さく刻んだピーマンがシャリッと感じられて、トマトソースの味とぴったりマッチ。BoiBoiにしかない自然な味、ぜひ味わってみてください。

Cafe BoiBoi

竹田市久住町久住4050-23 ☎0974-76-0333
営業時間/10:00~19:00 (LO18:00) 定休日/木曜
<http://www.boiboi.net/>

Theおおい

ホームページで産地直送の情報をお届けしています!

旬な情報をいち早く更新!!
お取り寄せショッピングもできます

<http://theoita.com/>



ビタミンたっぷりの緑黄色野菜 ピーマン

Theおおい
あなたの思いをカタチに。

出荷時期

5~12月

主な産地

豊後大野市、臼杵市、竹田市、玖珠町

出荷規格

150g袋/30g袋、
4.5kg/段ボール箱

風 薫る5月。木々の新緑が眩しい祖母山麓の、竹田市荻町で、うんと濃くて美しいグリーンに色づいた野菜に出会いました。「さらら」という品種の、夏秋ピーマンです。

実は大分県、西日本で最大の夏秋ピーマン産地なのです。ピーマンは温暖な地域で育つイメージがありますが、標高約500mの高冷地・竹田市荻町でも栽培しています。

「昔は、ここでピーマンが育つのか?と言われていた。でも霜さえきちんと防げば、夏に立派な実をつける」

三好随義^{まさよし}さんは、いまから20年ほど前に野菜を育て始めました。おじいさんがこのまちに移り住んでから三代目。「趣味や遊びでやるんじゃない。本気で農業をやっている。」という職人気質が人望を集め、現在、大分県ピーマン生産者協議会長を務めています。三好さんは、地域の部会の生産者たちの士気をあげるために、あることを考えつきました。10aあたりにできたピーマンの販売高が優れた人を農協から10名表彰してもらっているのです。

「熱心な人は毎年入賞している。これでみんな奮起してほしいと願っています」

三好さんら生産者はまた、消費者に安全・安心なピーマンを食べてほしいとの思いから、少しでも農業を減らすよう心がけています。

ピーマンのパキッとした濃い緑色は、彼らの情熱にも重なるような……。栄養価の高い緑黄色野菜でも代表格のピーマンですが、とくに大分県のピーマンは、色が濃く甘味が強いと好評。ひき肉やチキンを詰めて揚げれば子どもも大好きなおかずになります。大人は、さっと焼いて、鰹節としょうゆで和えてはいかがでしょうか?



↑働き者のご夫婦。毎日ハウスに着くとピーマンを1個もいで食べる。これは自身の健康法!



↑陽がよく当たるよう(整枝)する。手で糸を吊る、その作業の早いこと!
↓祖母山麓のまちで、標高は約500m。4月に雪が降ったこともある高冷地。1か月作業を前倒して、早めの出荷に対応



↑研究熱心な三好さんは、好きなカメラで週に1度、ハウス内の様子を記録しているのだそう。開花から約25日で収穫する



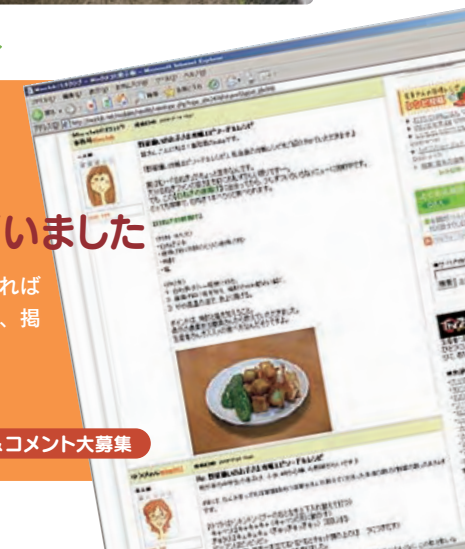
Mioclub 投稿レポート

野菜嫌い克服レシピ & エピソードありがとうございました

子どもの頃って、野菜を嫌いがち。でも「こうすれば美味しく食べられる!!」というマジックレシピを、掲示板に投稿して教えてもらいました。

<http://mioclub.net/> ...>

美味しい!大分県野菜レシピ&コメント大募集





↑育つのはくじゅう山系、標高も高い泉水山の麓



↑バラは、土より育ちがよい「ロックウール」で栽培され、水や肥料を全自動で行っている



↑高いところに手を伸ばし、美しく見えるよう蕾(芽)を摘むのは手作業



↑花の鮮度を保つために縦箱で東京・大阪などに出荷している

ヒーリング、ウイック、シルクロード……
これらは大分県で誕生したバラのオリジナル品種です。標高約900m。阿蘇くじゅう国立公園の一角、泉水山麓の美しい自然に抱かれた九重町「泉水ローズ」では、20種類以上のバラを年間約140万本を、東京・大阪などへ出荷しています。

ガラス温室が20棟。2haと広大な施設内では水やりや栄養液の補給など、すべて全自動化されています。また、温泉が数多く点在する九重町の特長を活かし、温泉(地熱)水を温室内に循環させる省エネ生産にも取り組んでいます。「温泉水を利用することで、室温調整はもちろん、バラの天敵である湿度を抑えることができるんです」と、組合長の時松莊平さん。

気温や天候の影響を受けやすいバラは、大変デリケートな植物です。だからこそ最新のシステムだけでは高品質のバラを育てることができません。では、バラ栽培にとって、いちばん必要なことは何か? それは、バラと365日、真摯に向き合う「人」の情熱です。一本ずつ、目で見て、指で触れながら行う「芽摘み」や「株元整理」は、高い集中力と根気を要します。地道な作業を繰り返すスタッフ。彼らには「色、形、香りのバランスが優れたバラを届けたい」という、揺るぎない信念があります。

美しく咲き誇るバラを眺めながら「生きているバラの音が聞きたいんやけどなあ……」と笑顔を見せる時松さん。その想いは、きっとバラたちに伝わっていることでしょう。

温泉熱と情熱で咲いたバラ

バラ

The おおいた

あなたの思いをカタチに。

出荷時期

周年

主な産地

九重町、玖珠町、杵築市

出荷規格

30~50本/段ボール箱

Mio club 投稿レポート

フラワーアレンジメントにも挑戦してます

食べるだけじゃないんです、美しいもの愛でるのもMio clubの使命のひとつ。コミケ会レポートで大分のキレイな花たちをご覧になつては?

<http://mioclub.net/>

→ Mio club活動レポート → 第4回おおいだの花

ちよつと寄りみち

味力の店

香りそのまま、産地のバラ

バラ直売所

泉水ローズ



↑泉水ローズ組合長、時松莊平さん

時松さんたちの育てたバラは、収穫するとすぐに選花場へ運ばれて、出荷準備されます。スタッフの方たちが黙々と(だけどにこやかに!)作業を続け、「泉水ローズ」と美しい箱が束ねられていく、その選花場の片隅に「直売所」という文字が。ここで、フレッシュな香りのバラが購入できるのです。色とりどりで、花の形もさまざま。もちろん、大分オリジナルの品種も揃っています。しかも、直売だから通常より安価で、手にいっぱい持って帰れるのがうれしいところ。九重方面におでかけの際は、バラを思い出してぜひお立ち寄りください。※電話での注文、配達には行っていません。

泉水ローズ

玖珠郡九重町田野204-1 ☎0973-79-3267
営業時間/9:00~17:00 定休日/不定

Mio club

クチコミでThe・おおいだを広めよう
Mio club会員を募集中!

みんなで一緒に育てる
コミュニティクラブです

<http://mioclub.net/>





材 料 (2人分)
 ピーマン…………… 3個
 塩昆布…………… 大さじ3杯
 すりゴマ…………… 適量

ピーマンの塩昆布サラダ

三好フタエさん(竹田市・ピーマン生産者)

- 1 ピーマンはヘタとタネを取り除き、細切りに。
- 2 ①に塩昆布を和える。
- 3 ①は生でもいいが、あらかじめ炒めるかサツとゆでておいてもよい。仕上げにすりゴマをふって。



材 料 (2人分)
 トマト…………… 1個
 タマネギ…………… 1/2個
 しょうゆ、酢…………… 適量

トマトのマリネ

三好栄子さん(九重町・トマト生産者)

- 1 トマトを5mmほどの薄さにスライスする。
- 2 タマネギも薄くスライスする。
- 3 しょうゆ、酢を1:1の割合(好みで調整を)で混ぜたものに①と②を漬け込む。30分くらいで食べられるが、漬け込んでおいて好きなときに取り出して食べるとよい。さっぱりしていて、夏バテ防止にもぴったり!



材 料 (2人分)
 車エビ…………… 6尾
 塩、こしょう…………… 適量
 マヨネーズ…………… 適量

車エビのマヨネーズ焼き

大海一志さん(姫島村・車エビ生産者)

- 1 車エビの背を開き、塩とこしょうをふり、マヨネーズを線を引くようにのせる。
- 2 オーブンで7分ほど焼いて、マヨネーズに少し焦げ目がついたらできあがり。
- 3 皮のまま、まるごと食べてください。



材 料 (4人分)
 ゴーヤ…………… 1本
 豚バラ…………… 200~300g
 そうめん…………… 適量
 オリーブオイル…………… 適量
 にんにく…………… 1かけ
 卵…………… 2個
 めんつゆ…………… 適量

ゴーヤチャンプルそうめん

豊田美智江さん(豊後大野市・ゴーヤ生産者)

- 1 ゴーヤは縦に割り、タネとワタを取り薄切りに。にんにくはみじん切りにする。
- 2 そうめんは茹でて冷やしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにく、豚バラ、ゴーヤを入れて炒める。ゴーヤがしんなりしたら溶き卵を加え軽くひと混ぜし、火を止める。
- 4 そうめんに③のをのせ、めんつゆをかけていただく。

