

ポポックルの里から

NO.59

ありがとう便り

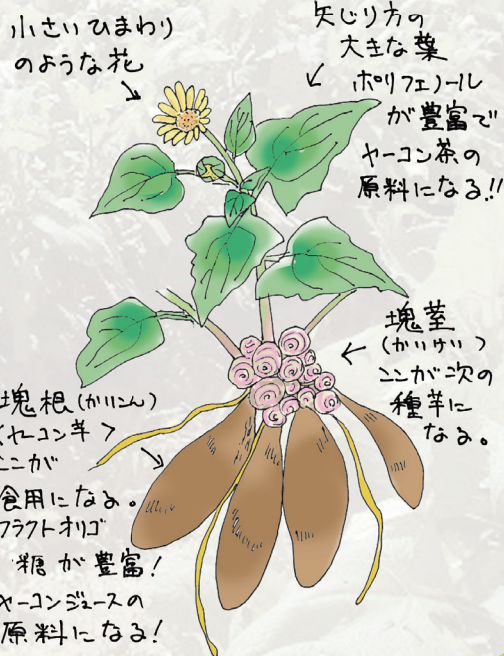
農園の人々や作業風景、四季折々の景色や出来事など
北海道は仁木町で緑り広げられるサンユー農産の裏側をご紹介します。



今回は、とっても体に良いのに 今ひとつマイナーな美容健康野菜 ポポックルの里農園のヤーコンの話

ヤーコンは南米アンデス高地原産のキク科の植物です。ひどい暑さや凍りつく寒さが苦手なので、気候が温暖な仁木町は、ヤーコン栽培に適しています。

ヤーコンは、こんな植物です。



4月 コロポックルの里のヤーコン栽培は 苗づくりから はじまります!

雪が解ける4月に、昨年収穫したヤーコンの塊茎(カリカリ)をポットに植えます。



ポコポコした塊茎から芽が出てくるので、芽ごとにとり分けて植えます。



ヤーコンは霜に弱いので、暖くなるまでは、ハウスの中で栽培します。



苗を育てながら畑を耕し、苗を植える準備をします。

コロポックルの里は有機栽培園場なので、雑草対策にマルチをひきます。マルチをひいたら、幅80cmほどに穴をあけます。

5月 苗が育ち、外気温が10℃を 切らなくなった頃に、定植します。

ヤーコンの葉は1枚が大きくなり、苗が育つと、高さも1m50cmくらいになるので、株と株の間は、大きくあけるのが、よいです。



あとは、追肥をしながら10月の収穫を待ちます。

人の顔くらいまで大きくなるヤーコンの葉。ヤーコン茶用にきれいに洗って乾燥します。

まだ若いヤーコンの葉は、天ぷらにしてもおいしい。

小さなひまわりのようなヤーコンの花は、収穫の終りに、ひっそりと咲きます。



10/下旬

として収穫

ヤーコンの収穫は、ユンボをつかいます。

まずは、ヤーコンの茎を刈りと



あと、ユンボで大きく掘りかえします。

そのあと、手作業で、塊茎と塊根(ヤーコン芋)をきれいに分離します。

ヤーコン芋と塊茎の土をみせ、天日で乾かし、ヤーコン芋は、20日は乾成させてから、ジュースに加えます。

ヤーコン塊茎は、翌年の種芋にあため、凍害と乾燥に注意しながら大切に保管します。

仁木町にある私たちの本社(事務所、工場、倉庫)がある場所には、冷水川という名の河川が流れています。この川は水がきれいなため、農業用水に使用されているのですが、5月頃、10月頃まで、川釣りをしている人がちらほらと訪れます。特に、私たちの会社の敷地内には釣りスポットがあるようで、ヤマメやニジマスなどが釣れることがあるようです。

仁木町には海がありませんが、隣の余市町は漁港の町なので、新鮮な魚を手に入れることができます。特にエビ漁が盛んで、名古屋の有名なエビせんべいの原料を卸しているようです。ほかに、イカやホッケ、マグロなどが有名です。

しかしながら3年前位から店先に並ぶ海産物の傾向が変わってきました。昔はイカやホッケなどが並んでいたのですが、今はブリが良くとれるようで、非常に安く店先に並んでいます。これは、海の温度が上がってきたことにより、南でとれていた魚が北まで上がってきたことが原因のようです。私が子供の頃は、新鮮なブリを食べることはほぼ不可能でしたが、2016年のブリの漁獲量は全体の11%で3位となっています。一方イカやホッケ、鮭は軒並み不漁となりました。これも海流温度が影響しているようです。

転じて、農作物を見ても温度による影響が出ています。例えば、昔は「柿」は北海道では栽培ができませんといわれていましたが、今は仁木町で栽培している農家があります。サクランボは昔は7月1日頃から8月初旬ごろまでの収穫でしたが、現在は6月20日頃から7月末頃に旬が移っています。

生産者の寄合に出ると、生産者は常に新しい農作物の生産を模索しています。私たちはシソがメインですが、シソは温暖気候のほうが良いので、この温暖化の影響はあまり受けられない作物と言えますが、その分虫の発生などがあります。農業は生き物ですので、常に嗅覚を敏感にしなければなりません。

農園だより



ヤーコンジュースや
乾燥シソ葉で・・・



おすすめレシピ2
冷凍保存もできる便利な
常備味噌汁！
ヤーコン味噌玉&
シソ味噌玉

いつでも手軽にお味噌汁を作ることができる味噌玉は、持ち歩くこともでき冷凍保存もできるので、大変重宝します。一度にたくさん作っておくと、色々な料理にも使え、時短にもなります。弊社の社員おすすめの味噌玉の作り方を紹介致しますので、皆様も是非**お好みの具や味噌で作ってみてくださいね！**

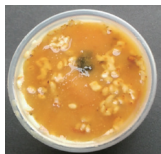
材料 (1人分) ヤーコンのお味噌汁

- ・味噌・・・大さじ1 (15g)
- ・かつお節・・・大さじ1 (かつお削りぶし(碎片)がおすすめ) 鰹節を入れる事により顆粒だしが無くてよい味が出ますよ。
- ・ヤーコンジュース・・・大さじ3
- ・煎りごま(白)・・・適量
- ・ごま油・・・適量



作り方

1. 味噌とかつお節と入りごまをよく混ぜ合わせます。
2. 混ぜた味噌にヤーコンジュースを入れてラップに包むか製氷皿に入れて冷凍庫で保存します。写真はジュース試飲用の小カップで作りしました。
3. ヤーコンは油を使うレシピと相性が良いので、お椀に一人分をいれてお湯を注ぎ、最後に胡麻油を数滴入れて出来上がりです。ごまの香りも楽しめますし、ビタミンEも一緒に取れます。



ヤーコンはお味噌汁の具として利用すると、発酵食品であるお味噌とのコラボで、善玉腸内細菌は増加しやすくなります。ヤーコンジュースをお味噌汁に入れると、ほのかな甘みが、やさしい味のお味噌汁に変えてくれます。世界で一番多くフラクトオリゴ糖を含んだ野菜として知られるヤーコンは体内環境を整える強い味方です。生活習慣病予防にもおすすめです。

材料 (1人分) 紫蘇のお味噌汁

- ・味噌・・・大さじ1 (15g)
- ・かつお節・・・大さじ1 (かつお削りぶし(碎片)がおすすめ) 鰹節を入れる事により顆粒だしが無くてよい味が出ますよ。
- ・乾燥紫蘇・・・大さじ1
- ・小ねぎ・・・適量



作り方

1. 味噌とかつお節をよく混ぜ合わせます。
2. 乾燥紫蘇を混ぜ合わせます。
3. 最後にねぎを入れ全体に混ぜたら出来上がりです。
4. ラップに包むか製氷皿に入れて冷凍庫で保存します。写真はジュース試飲用の小カップで作りしました。
5. 食べたい時に一人分をお椀に入れてお湯を注ぐだけで、お味噌汁の出来上がりです。洗い物も少なくて助かります。



***料理のコツ・ポイントです**

みそと、具材を混ぜる際には、きちんと混ぜないと、味が偏ってしまいますので、注意して下さい。みその中に入れる具材は、乾燥具材以外でも大丈夫です。また、かつお節がない場合は顆粒だしでも代用できます。冷凍した際は、解凍してからお湯を注いで下さい。解凍せずにお湯を注いだ場合は、少しぬるくなってしまうので、沸騰しない程度に少しだけ温め直してくださいね。

コロポックルの里農場のスタッフが
食べてるシソ&ヤーコン活用レシピ
お教えします！

**シソ黒酢
(無糖)で・・・**

おすすめレシピ1
シソの香りが食欲増進！
夏バテ予防に、簡単！
シソ黒酢ごはん

農園従業員一押し！
夏バテにおすすめの甘みがアップ
するお米の炊き方教えます！
そのポイントはシソ黒酢！



皆さんが、ほぼ毎日食べているお米。どうせ食べるなら、少しでも美味しく食べたいですよね。甘みがアップするお米の炊き方・・・そのポイントは、なんと「酢」にあります！ご飯を炊くときにほんの少し「酢」を加えることでお米の甘みがアップするのです。お米を更に美味しく食べる為に私は、隠し味にシソ黒酢(無糖)を入れています。是非参考にしてみてくださいね！

作り方

米1合に対してシソ黒酢(無糖)を大さじ2入れます。あとは炊飯器のスイッチを押すだけで、ほんのりと桜色の美味しいシソご飯ができます。シソの香りが食欲をそそり、夏場はご飯が傷みにくくなるメリットもあります。ご飯が炊き上がったら10～15分ほど蓋を閉めたまま蒸らし、その後しゃもじで釜の底から返すようにさっくりと混ぜて下さい。すし飯にする場合は米1合に対して100～200CCほど入れて下さい。きれいなピンク色の美味しいすし飯ができます。シソの香りがお好きな方は、ぜひ試してみてくださいね！



おすすめレシピ3
おなかにやさしい
ヘルシースイーツ！
ヤーコンジュースで
簡単スイーツ！

オリゴ糖の豊富なヤーコンを、
ヨーグルトと一緒に摂ればスゴク
腸に良いのでは・・・？と思い、
いつものヨーグルトにヤーコン
ジュースを入れてみました！
おかげさまで、今日も快調です！



糖質制限をされている方も
安心のヘルシースイーツ

材料 (1人分) ヤーコンヨーグルト

- ・ヤーコンジュース・・・大さじ3 (製氷皿などに入れ冷凍庫で凍らせます。)
- ・プレーンヨーグルト・・・大さじ3
- ・亜麻仁油・・・小さじ1 (くせが無くオメガ3も一緒にとれます。)



又はオリーブオイルもおすすめです。オリーブの実から摂れるオリーブオイルの成分には酸化しにくいと言われるオレイン酸が多く含まれています。油を摂取すると太る！酸化すると思っている方も多いと思いますがオリーブオイルはその反対、酸化しにくい太りにくいと言われているのでおすすめです。*フラクトオリゴ糖が豊富なヤーコンは、砂糖を入れなくても甘味がありますので、糖質制限をされている方こそ是非お召し上がりください。

作り方

ヨーグルトにヤーコンジュースを入れるだけの簡単メニューです。ヤーコンのオリゴ糖がヨーグルトのビフィズス菌や乳酸菌のエサになり、またポリフェノールが善玉菌を元気にして腸内を活性化してくれます。ヨーグルト、オリゴ糖、ポリフェノールで、お通じ抜群の美肌ヨーグルトです。♪

シソジュース&ヨーグルト
もおすすめです

