

わがマチ野菜 通信集



北海道・札幌市政策研究みらい会議

平成 30 年 3 月

はじめに

日本各地では、単なる野菜作りではなく、他の生産地と差別化を図るため、こだわりのある野菜を作る動きが活発になっています。農業が盛んな北海道も例外ではなく、古くからその土地のみで生産されている野菜や、特産品とするために新しい試みとして地域を挙げて生産されている野菜、健康成分や味に着目した野菜など、魅力ある野菜がたくさん作られています。

北海道・札幌市政策研究みらい会議では、平成 29 年度の活動の一つとして、全道各地で栽培されている、特徴（形、味など）やストーリー（歴史、栽培の苦労など）のある野菜（果物、加工製品を含む。）を「わがマチ野菜」と名付け、そのファンになっていただくことで、地域の特産品としての認知の向上や消費の拡大につなげていくことを目的として、わがマチ野菜の魅力を紹介する「わがマチ野菜通信」を作成しました。

通信では、より愛着を持っていただけるよう、わがマチ野菜の特長のほかに、栽培を始めるに至った経緯や栽培の苦労・課題、栽培方法など、普段はなかなか知ることのできない生産現場についても紹介しています。

今回紹介した 11 の野菜を含め、全道には「わがマチ野菜」がたくさん栽培されています。この活動を通じて、様々な地域の「わがマチ野菜」に関心を持つ方が増え、応援の輪の広がりや 6 次産業化の動きが進んでいくことを強く期待しております。

最後になりますが、わがマチ野菜通信を作るにあたり、取材や内容の校正にご協力をいただきました生産者の皆さま、地元自治体・農協の担当者の皆さまをはじめとする関係者の皆さまに感謝申し上げます。

平成 29 年度北海道・札幌市政策研究みらい会議

目次

Vol. 1	さらさらレッド	1
Vol. 2	キヌア	2
Vol. 3	まさかり岩男（まさかり南瓜）	3
Vol. 4	フルーツほおずき	4
Vol. 5	マルメロ	5
Vol. 6	道産さつまいも	6
Vol. 7	スマイルボール	7
Vol. 8	コーングリッツ	8
Vol. 9	わかもろこし	9
Vol.10	オロフレトマト	10
Vol.11	ひげにんにく	11

さらさらレッド

さらさらレッドとは…

見た目は普通の紫玉ねぎですが、実は色々な秘密があります。

「ケルセチン」が豊富！

ポリフェノール的一种であるケルセチン（別名：ビタミンP）が従来の玉ねぎの1.5～3倍も含まれています。

栗山町で生産！

品質を守るため、農薬や化学肥料を北海道の基準の半分しか使わないなど、栽培方法を統一し、栗山町の契約農家のみで生産されています。

健康機能性を科学的に研究！

健康機能性（抗酸化性、血圧や血糖の上昇に対する作用、デトックス効果など）を高める加工技術や栽培法、成分の吸収を高める食品の組み合わせなど、北海道大学、北海道農業研究センターでも研究が行われています。



基本データ

大きさ・重さ

一般的な玉ねぎと同じ。

味

一般的な玉ねぎと比較すると「甘味（なんと糖度は10度以上！※）」と「旨味」が強く、非常に濃厚な味わいで、玉ねぎ本来の風味が楽しめます。また、「辛味」も際立って強く、これが健康成分の多さを物語っています。

※一般的な玉ねぎの糖度は7～8度

栽培の年間スケジュール

玉ねぎは、1年目で球根（玉ねぎの部分）が育ち、2年目で花（ネギ坊主）が咲いて種ができます。採種が2年がかりのため、先を見据えた品種改良・生産量の調整が必要となります。

2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	翌5月	6月	7月	8月	9月	10月
種蒔き	苗作り	苗植え	除草、防虫など	収穫					球根植え	除草、防虫など	刈取り	乾燥・採種		



普通の玉ねぎより傷つきやすいので、優しく収穫しています。



さらさらレッドの開発

正式名称は「くりやま健康たまねぎ さらさらレッド」。農学博士岡本大作さんが2003年栗山町に設立した(有)植物育種研究所*で、2005年に開発された玉ねぎです。 ※2016年から(株)に変更

一般的に、農産物の品種改良を行う際に重視されるのは、病気・寒さに強い、規格（形・大きさなど）が揃いやすいといった「生産者側の扱いやすさ」なのですが、それに疑問を感じた岡本さんは「消費者目線の玉ねぎを作りたい！」と考え、研究を始めました。岡本さんは玉ねぎに含まれているケルセチンに着目し、300種類以上の玉ねぎを1つ1つ分析して、種類によってケルセチンの含有量が異なることを突き止めました。それから交配を重ね、丸3年をかけて完成したのが「さらさらレッド」です。

2005年の試作を皮切りに、2006年は30トン、2016年には約200トン収穫しており、その生産は年々増えています。



栗山町タマネギプロジェクト

こうして生まれた「さらさらレッド」を町の特産品にしようと始まったのが「栗山町タマネギプロジェクト」です。栗山町が中心となり、企業、研究機関、生産農家と連携してさらさらレッドのブランドを守りながら、補助金を使わずに生産・販売の拡大を進めているほか、試食会や勉強会、取引先（加工場やデパートなど）の見学といった活動にも積極的に取り組んでいます。

また、さらさらレッドは、(株)植物育種研究所が種を全て一元管理し、契約栽培で生産されたさらさらレッドを全量買い取り、会社独自で販売するという方式をとっていることが大きな特徴。さらさらレッドの品質とブランドを守るために、あえてこうした方式をとっているそうです。

今後の展望

(株)植物育種研究所では現在約800種の玉ねぎを試験栽培しており、新しい品種の開発に加えて、さらさらレッドの細かなバージョンアップも重ねています。

玉ねぎの歴史は古く、(諸説ありますが)5,000年前に中央アジアで栽培が始まったのが起源とされているそうです。今では世界中で親しまれている玉ねぎ。玉ねぎ栽培の歴史がまだ100年くらいの日本から、岡本さんが作った新しい玉ねぎが世界中に広まっていくかもしれませんね！

購入できる場所

出荷時期：9月末～概ね3月くらいまで

- ・栗山町のスーパー、青果店、直売所
- ・(株)植物育種研究所のHP (<http://sarasararedd.com/>)
- ・全国の百貨店 など

また、地元栗山町の加工品をもっともっと増やしていきたいそうなので、どんな商品が出来上がっていくのかとても楽しみです。

おいしい食べ方

濃厚な味が特徴のさらさらレッド。健康成分であるケルセチンは加熱しても減らないので、炒め・煮込み料理で玉ねぎの風味を楽しむのもいいですね！赤色のもとであるアントシアニンは加熱すると色が薄くなってしましますが、お酢などの酸を加えると色抜け防止になるそうです。

注意点は、水にさらすとせっかくの健康成分が流れ出てしまうこと。生で食べる時は、お酢で辛みを和らげる方がいいでしょう。

普通の玉ねぎの代わりに使っても美味しいですが、せっかくなら濃い味と色を楽しみたいですね♪

岡本さんから教えてもらったオススメは、ちょっと変わった一品です。

《さらさらレッドdeジャム》

材料

さらさらレッド	1玉
砂糖	100g
レモン汁	20g

作り方

- ①さらさらレッドを薄くスライスする。
- ②鍋に①と砂糖を入れて15分置く。
- ③レモン汁を加えて弱火で半分くらいの量になるまで煮詰める。

ヨーグルトやパンはもちろん、お肉に添えても美味しいですよ～



筆者の一言

日本の玉ねぎの約半分は北海道で生産されています。そんな玉ねぎ王国の北海道で新しく生まれた「さらさらレッド」。美味しいだけでなく、健康機能性についても科学的に研究されて開発されました。今回の取材の中で、話を聞けば聞くほど岡本さんの玉ねぎに対する熱い思いが伝わってきました。現在も、より良い玉ねぎを開発すべく日夜研究中とのことです。さらさらレッドの取組を通じて栗山町で玉ねぎの品種革命が起こり、海外でも作られるようになり、「わがマチ野菜」の枠におさまらず、日本を代表する「わがクニ野菜」となったら素晴らしいですね。

9月に収穫されたばかりのさらさらレッドの販売が、ちょうど始まったところ（9月21日現在）。皆さん、ぜひ一度ご賞味あれ！

キヌア

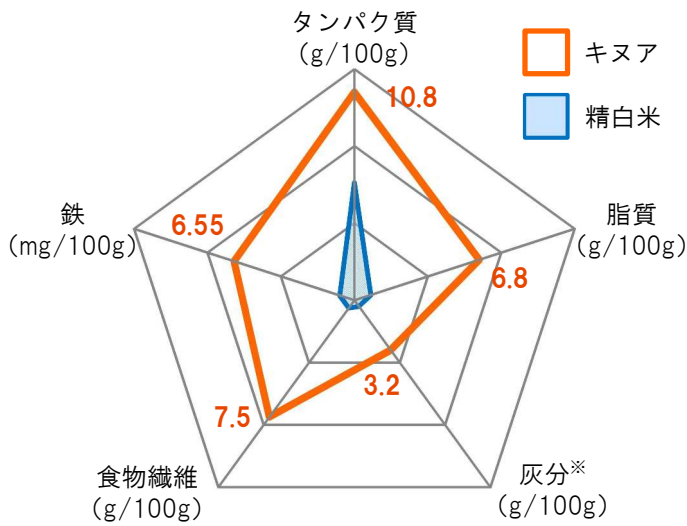
キヌアとは…

南米アンデス原産の雑穀で、栄養価・機能性が高いスーパーフードとしてすっかり有名になりました。世界には3~5千もの品種があるとされており、花の色がキレイな品種は鑑賞用として植えられることもあります。

キヌアは、コメや小麦等の穀物と比較すると、タンパク質、ミネラル、葉酸などが豊富に含まれています。特に注目なのは、グルテンを含まないということ！このため、小麦アレルギーをお持ちの方や、美容や健康に関心が高い女性や高齢者の方々にはうってつけの食べ物だと言えるでしょう。



脱穀したものがこちら



※灰分：おおよその無機質（ミネラル）の総量を示す。

栽培の年間スケジュール

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	種蒔き	除草、防虫など		収穫	乾燥	



剣淵町でキヌア栽培が始まったワケ

剣淵町には、スキー場跡地を活用したビバルパカ牧場があるのをご存知でしょうか？これが縁で、2011年に駐日ペルー大使が剣淵町を訪れ、ペルー共和国パルカマヨ区との姉妹都市提携に至りました。ペルーと言えば、アルパカや遺跡と並んで有名なのがキヌア！ということで、ペルー大使や日本キヌア協会から勧められ、2015年からキヌア栽培が始まったそうです。アルパカがキヌアを剣淵町に運んできてくれたんですね。



キヌア栽培の紆余曲折

種の出身地

こうして始まったキヌア栽培。もちろん種はペルー産…としたいところでしたが、輸入制限があり断念(涙) (食用は輸入できるのですが、食用では発芽しないそうです)。このため、アメリカやボリビアから種を調達し、世代交代を重ねて今年で3年目。今では正真正銘「剣淵町生まれ」「剣淵町育ち」のキヌアです！

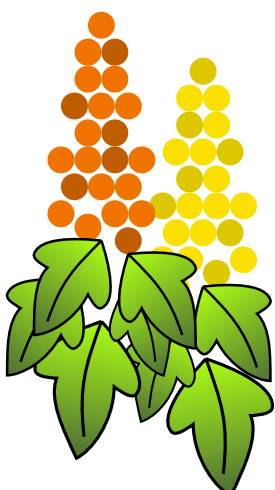
虫二モ負ケズ

日本では、使用している農薬が作物ごとに決められており、日本で栽培が始まったばかりのキヌアでは、その農薬がたった3種類しかなく、どれも高額とのこと。さらに、効果のある虫や病気の種類には限りがあるので、病害虫対策に最も苦労しているそうです。今年、一部の畑では収穫の直前にヨトウムシの被害を受け、収量が5割以上も減ってしまいました。虫が食べるのは安全と美味しさの証ではありますが、安全安心なキヌア生産と収量確保を両立させるため、必要最小限で効果的な農薬の使い方や農薬の残留濃度等の研究が進められています。



機械化へ

作物を大量に生産するには、機械の導入が欠かせません。剣淵町では日本で初めて機械化を実現させましたが、キヌア専用の機械はもちろんまだありませんので、他の野菜用の機械を転用して使っています。種蒔きは人参照の機械を使っていますが、人参よりも種が小さいため一つの穴から何個も種が出てきてしまい、キヌアが密生して栄養不足となり、収穫時の実が小さくなってしまふことが悩みのタネ。ということで、今後は、均一な密度で蒔けるよう、種の出口の穴の大きさを加工した新しい機械を導入予定だそうです。



購入できる場所

販売開始時期: 2017~2018年度中

現在、加工品や飲食店でのメニュー開発を行っており、2017~2018年度中の商品化を目指しています。特に、高栄養という特徴を生かして、介護食や健康食品に活用できないかと模索中で、粉末加工にも挑戦中です。

粒のプチプチ食感を生かすのもよし！粉末を小麦粉や米粉に混ぜて使うのもよし！とキヌアの可能性が広がりますね〜♪

おいしい食べ方

味や香りにクセが少なく、他の食材の味の邪魔をしないので、炊いてからサラダに入れたりスープに加えたりと、食感を楽しみながら料理の栄養価も上がります！テレビ放送では、キヌアを乗せたピザが紹介されていて、美味しそうでしたよね☆

まずは、キヌアの基本の炊き方を覚えて、色々な料理に加えてみませんか？

＜基本の炊き方＞

材料
 キヌア 1カップ
 水 2カップ
 オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ①キヌアを水でよく洗い、水を切っておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、キヌアを1分炒め、水を加えて沸騰させる。
- ③沸騰したら火を弱め、蓋をして15分茹でる。
- ④火を止めて、蓋をしたままさらに5分蒸らす。
- ⑤フォークなどでふわっとなるように混ぜる。



炊いたキヌアをパン粉の代わりにまぶして揚げれば、サクサクにプチプチも加わって、楽しい食感になること間違いなしです！

筆者の一言

日本で栽培が始まったばかりのキヌア。その中でも剣淵町は、町の特産品にすることを目指して、いち早く機械化に着手し、生産量の増大に向けて動き出しています。

機械の加工や防虫対策、魅力ある商品開発など、乗り越えなければならない課題はまだたくさんあるかと思いますが、しかし、農家さん達は「ただ作るよりも、挑戦・研究しながら作る方が面白い！」と言って、町と協力しながらキヌアを栽培しているそうです。剣淵町でのキヌア栽培のきっかけとなったビバルパカ牧場では、キヌアの種蒔きや収穫のイベント、キヌア試食会を定期的に行い、お客さんと一緒にキヌアを盛り上げています。

この動きが続いていけば、絵本の館やアルパカと肩を並べて、「キヌアと言えば剣淵町」と言われる日も近いでしょう！

まさかり岩男(まさかりかぼちゃ)

まさかり岩男とは…

士別市で栽培・販売されている「まさかりかぼちゃ」のブランド名。まさかりかぼちゃは、明治開拓時代にアメリカから導入されたハppard種が北海道で在来種化※したもので、北海道内では昭和30年頃まで広く栽培されていました。しかし、その名のとおり「まさかり」を使わないと切れないほど果皮が極めて硬いという特徴があり、調理の不便さのせいか、食卓から姿を消し、幻のかぼちゃとなっていました。

※長年栽培されているうちに、その地域の風土での生育に適していくこと

普通のかぼちゃ

まさかり岩男



こんなに皮の厚さ(=硬さ)が違います☆



ナタとハンマーで割ると…



ガンツ!



基本データ

大きさ・重さ

直径20~30cm、2~3kg

形

ひょうたん型

味

風味が豊かで栗系の味。すっきりとした甘みとホクホクとした食感が楽しめます。

栽培の年間スケジュール

農薬は北海道慣行基準の半分しか使わず、高い品質&安全を追求しています。

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
種蒔き	苗植え	脇芽取り、除草、防虫など	収穫	後熟		

BLUE SEEDSとまさかり岩男

BLUE SEEDSの結成

士別市川西地区の若手農業後継者で結成された農業の研究会BLUE SEEDS。直訳すると、青い種。つまり、自分たちはまだまだ学ぶことがたくさんある「未熟者」という意味で名付けられました。結成の目的は、士別の新しい特産物を作ること！地元の活性化のために若者たちが動き出しました。

幻の南瓜が『まさかり岩男』として復活！

2005年、BLUE SEEDSに北海道中央農業試験場から遺伝資源の特性※調査の依頼があり、まさかりかぼちゃの試験栽培が始まりました。交配を重ねていくうちに、「希少性と美味しさを兼ね備えたまさかりかぼちゃは特産品になるのでは？」と可能性を感じ、最も食味が良かったものを『まさかり岩男』と命名し、生産販売が開始されました。

※その植物の持つ多様性(形、味、病害虫抵抗性など)



まさかり岩男のイメージキャラクター

岩男の加工

まさかりかぼちゃの最大の特徴である皮の硬さ。「調理が大変という理由だけで、この美味しい南瓜を食べてもらえないのは悔しい！」との思いから、BLUE SEEDSではペースト状に加工したものを販売しています。

驚きなのは、加工作業は全てメンバー自ら行っていること。小規模生産のため専用の工場ではなく、市内の共同作業場で皮むき、蒸し、ペースト加工、パック詰めまで、忙しい農作業が終わった夕方に集まり、夜11時頃までかかって作業しているそうです。一番の難所である硬い皮は通常の機械では

割ることができないため、一つ一つ人の手で割るという大変な作業。そんな苦勞をしながらも、たくさんの方に気軽にまさかり岩男を食べてもらうため、BLUE SEEDSのメンバーは今年も夜な夜な加工場へ向かいます。



志民栄誉賞

BLUE SEEDSは、地元の菓子店と協力してまさかり岩男を使ったスイーツも開発。幻の南瓜の復活やこうした商品開発の実績が評価され、士別青年会議所が2012年に創設した「士別志民栄誉賞」の第1回受賞者に選ばれました。この賞は、士別市内で高い“志”を持って積極果敢に行動し挑戦している若者を称えるというもの。まさにBLUE SEEDSの皆さんのことですね！



来年用の種取りも自分たちで。

今後の展望

普通の包丁では切れないほど皮が硬く、調理が難しい『まさかり岩男』ですが、「美味しさや懐かしさを感じながら楽しんで食べてほしい」とBLUE SEEDS代表の中山さんは語ります。現在、ペーストは主にお菓子屋さんなどの業者向けであるため大袋のみの販売ですが、今後は一般の方々も買いやすい小袋生産にも力を入れていきたいとのこと。また、生食用も、現在は1個丸ごとでの販売ですが、一度カットすれば内側から包丁で切りやすいため、半分カットしたものや一口サイズのものの商品化など、調理しやすい形での販売も考えているそうです。



余分な脇芽や花を取り、1株から1~2果のみ生育させることで、栄養のたっぷり詰まった実を収穫！

購入できる場所

出荷時期:10月~12月まで

- ・BLUE SEEDS facebook (<https://www.facebook.com/BLUE-SEEDS-27784170593354/>) ※発送は1箱(2玉入り1,500円、5玉入り3,000円)から。送料は着払い。
- ・士別市内直売所「ひびきあい」士別市大通東20丁目 TEL:0165-29-6622などで購入できます。

その他、北の菓子工房もり屋 では、士別市東5条5丁目 TEL:0165-23-3825 まさかり岩男とのコラボ商品である「まさかり岩男かぼちゃのプリン」「かぼプリロール」を販売。



おいしい食べ方

まさかりかぼちゃ本来の甘みとホクホク食感を最大限に味わうには、シンプルにそのまま「蒸す」「揚げる」のが一番！

その他にも、トレードマークの硬い皮を器に使って、ほっくり甘いスイートポテトならぬスイート岩男はいかがでしょう。

＜スイート☆岩男＞

材料

まさかり岩男 1/3個(皮付き、約600g)
卵黄 1個
砂糖 30~50g(お好みで)
バター 20g

作り方

- ①まさかり岩男をラップで包み、果肉が柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ②熱いうちに、皮に少し果肉を残すようにして身を250g程度すくい取ってよくつぶし、砂糖・バターを加えて混ぜる。
※水分が少ないようであれば、牛乳(分量外)を加えて固さを調節する。
- ③皮に②をのせて形を整える。
※つやを出したいときは、卵黄(分量外)をハケで塗る。
- ④オーブントースターで20分ほど焼き、きれいな焼き色がつけば完成！



筆者の一言

硬い果皮で守られた果肉は、キメが細かくてホクホクで本当にすっきりとした甘味。加工ペーストもまさかりかぼちゃの美味しさをそのままに、お菓子や料理に使いやすくなっています。今後、ペーストの小袋販売が始まれば、離乳食用としても需要があるのではないのでしょうか。そのときには、『まさかりかぼちゃ』だけに「金太郎印のまさかり岩男くん」なんてどうでしょうか？端午の節句向けにも人気が出そうですよね！

これからも、この割りづらいけどとっても美味しい〜♪(とある銘菓のCM風)『まさかりかぼちゃ』をたくさんの人に知ってほしいです。



イメージ図

フルーツほおずき

フルーツほおずきとは…

その名の通り、フルーツとして食べられるほおずきです。日本で「ほおずき」といえば観賞用のイメージが強いですが、ヨーロッパでは古くから食用として栽培されており、その品種は100種類以上もあります。観賞用は、萼（がく、果実を包む袋状のもの）が赤く色鮮やかで、その中の実には毒があり食べられません。しかし、食用は、萼が枯れたようにカサカサしており、オレンジ色の実はふんわり甘〜い香りで、食べると甘酸っぱさが口の中に広がります。 ※もちろん毒はありません（笑）

近年、色々な地域の直売所でも見かけるようになってきましたが、皆さんは食べたことはありませんでしょうか。

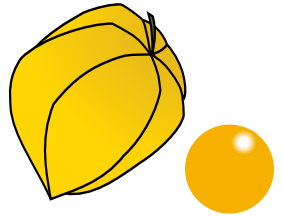
フルーツほおずきは、ビタミンAや鉄分が豊富なのに加え、ビタミンBの一種とされるイノシトールも多く含んでおり、美容と健康に良い食べ物としても注目され始めています♪



基本データ

大きさ
直径1~1.5cm
(ミニトマトより少し小さめ)

味
フルーティで
甘酸っぱい



栽培の年間スケジュール

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
種蒔き	苗の育成	苗植え	整枝、剪定、花弁除去	整枝、剪定、花弁除去	整枝、剪定、花弁除去	収穫	収穫	株撤去	堆肥施用、土起こし	堆肥施用、土起こし

日高町では栽培開始以来、肥料には堆肥のみを使い、無農薬にこだわって作っています！

日高町とフルーツほおずき

沙流太ほおずき絆の会の設立

日高町富川地区では、「地域の絆を大事にしながら、地域を元気に盛り上げたい！」と考える地域住民の方々が、地元富川高校の生徒と高齢者（主に農家さん）の交流ができないかと模索していました。その時、両者のやりがいや自信につながるよう考え出された交流方法が「地域の特産品となるような作物を協力して育てること」でした。特産品となりうる作物は…？と選ばれたのがフルーツほおずき。日本での本格的な栽培が始まったばかりの珍しい作物であったこと、美容と健康に良いとされる成分が多く含まれていること、地元で栽培のノウハウを持った方がいたこと、がその理由です。

そこで、2012年に「さるふと沙流太ほおずき絆の会」が設立され、フルーツほおずきの栽培・販売が始まりました。

※昔、富川地区は沙流川の河口（アイヌ語でプトゥー太）という意味の「沙流太」と呼ばれていた。

「太陽の子」、キミに決めた！

現在、日高町で栽培されているのは、長野県のバディアス農園が開発した「太陽の子」という品種です。これまでに、大粒のオレンジチェリーや小粒のスイートパールという品種も栽培されたそうですが、甘みと酸味のバランスが最も良かった「太陽の子」が最終的に選ばれたとのこと。

また、フルーツほおずきは萼の付け根あたりに苦みが少しあるのですが、「太陽の子」はこれが少なくまろやか♪ 香りは桃やマンゴーに似ており、糖度は15度前後で甘酸っぱいのが特徴です！



地元高校生の活躍☆

富川高校の生徒は、5月中旬の苗の定植作業、8月下旬の花弁除去作業、10月上旬の収穫作業の年3回、フルーツほおずきの栽培作業に参加しています。加えて、フルーツほおずきを使ったオリジナルスイーツを考案し、ラーメンプリンが有名な地元のケーキ屋さん「パティスリー・パサパ」に製造してもらい、11月のホッカイドウ競馬最終日に門別競馬場で販売しているとのこと。高校生も地元の特産品づくりに奮闘しています。



苦労と研究の積み重ね

フルーツほおずきの生産で大変なのは、何と言っても手間がかかること！枝が生い茂り過ぎると日光が十分に当たらず、病気や糖度の低下、実の小ぶり化を招いてしまうため、それを防止する「整枝・剪定」に始まり、枯れてしぼんでいく花弁にカビが生えるのを防ぐ「花弁除去」、萼の中の実に傷などがなく一つ一つ調べる「実の点検」、より美味しくするための「後熟」まで、様々な工程を経て商品となります。これらは全て、フルーツほおずきの高い品質を守るため！

また、品質・収量・作業効率をよりいっそう高めていくために、苗を植える畝間・株間の広さはどのくらいがいいか、整枝・剪定で何本の枝を育てるか、実を何個つけてから枝の先端を切るかなどの研究も行っています。



収穫した後、半日ほど陽に当てて萼を乾燥させ、日陰の風通しの良い場所で15日間くらい後熟させてから出荷。手間はかかりますが、後熟により青臭さが消えて、より美味しくなるのです。

購入できる場所

出荷時期：9月上旬～11月中旬まで

そのまま食べられる生食用の他にも、ジャム、カタラーナ、お酒（リキュール）、ドライほおずき、アイスクリームなどの商品も。
※全ての商品がお店にあるわけではありません。

- ・道の駅「樹海ロード日高」 日高町本町東1-298-1
- ・門別温泉「とねっこの湯」 日高町富浜223-140
- ・北海道どさんこプラザ札幌店 JR札幌駅西通り北口1F

プロの味を楽しみたい方は、以下のお店でもフルーツほおずきを味わうことができます！（要問合せ）

- ・JUN DIVINO 日高町富川北2丁目1-5 TEL：01456-7-8039
- ・plat de jour IKUTA むかわ町生田160-10 TEL：0145-47-3081
- ・フレンチレストラン ミクニ サッポロ 札幌市北5条西2丁目5 札幌ステラプレイス9F TEL：011-251-0392

おいしい食べ方

もちろん、そのまま食べるのが一番！ではありませんが、ほおずき酒（梅酒を作る要領で、ホワイトリカーと氷砂糖と一緒に漬ける）やほおずきチョコ（チョコでコーティングするだけ。簡単！）も美味しいです。ここでは、お洒落なのに超お手軽なSNS映え間違いなしの一品を紹介します。

ほおずきの甘酸っぱさと生ハムの塩分が相性抜群！

《ほおずきカナッペ》

材料

- バケット
- フルーツほおずき
- クリームチーズ
- 生ハム、お好きな野菜など
- オリーブオイル、塩、コショウ

作り方

- ①バケットを斜めにカットする。
- ②①にほおずき、チーズ、生ハム、野菜などを乗せる。
- ③オリーブオイルと塩、コショウを振って、完成☆



筆者の一言

小さい頃にほおずき風船（観賞用）を作って遊んでいた人でも、なかなかほおずきの味のイメージはできないのではないのでしょうか。そんな、フルーツほおずきを食べるのが初めての方には、まずはそのまま食べていただきたいです。日高町のフルーツほおずきは、苦みも青臭さもなくて美味しい！そして、見た目もかわいい♪口に含むと甘酸っぱさが広がり、つつい2個3個と手が伸びてしまいます。フルーツほおずきは道内各地で様々な品種が生産され始めていますので、他の品種との味の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

農家さんと高校生が世代を超えて交流しながら特産品を作って、地域を盛り上げていっている日高町。その絆の結晶であるフルーツほおずきを是非一度味わってみてください☆

マルメロ

マルメロとは…

マルメロという果物をご存知ですか？カリンによく似た外見の黄色い果実で、リンゴに似た甘～い香りが特徴です。中央アジアが原産で、日本へは江戸時代にポルトガルから長崎に入ってきたと言われていました。

マルメロは果物ではありますが、残念なことに生食には向きません。。生の状態では強い酸味があり、果肉には石細胞（せきさいぼう）が含まれていて硬い繊維質となっているためです。石細胞とは、野菜や植物の皮などに多く存在している硬い組織で、ナシの果肉にも含まれています。ナシでは食べたときのシャリシャリとした食感を生み出していますが、マルメロでは果肉が硬くなりすぎてしまうようです。

まだまだ知らない方も多いかもしいないマルメロですが、実は北斗市がマチを挙げて栽培しています。



～マルメロ豆知識～

- ① 六花亭の“いつか来た道”というお菓子には、実はマルメロが使われています。
- ② のど飴にも使用されているカリンと同様、喉に良いと言われていました。
- ③ ポルトガル語ではマルメロジャムのことを marmelada (マルメラダ) と言い、これが柑橘類のジャムを指すマーメレードの語源になったそうですよ。

栽培の年間スケジュール

害虫から実を守るために一つ一つ手作業で袋がけをしていて、これが本当に重労働！丹精込めて作っています。

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
剪定	防除	(開花)	防除	(結実)袋がけ		防除	収穫	

北斗市での歴史

北斗市のマルメロは、明治初期に旧大野町の農家の庭先に植えられたのが始まりと言われています。

昭和60年代に盛んになった一村一品運動※の中で、旧大野町では、地元で自生していて全道的にも珍しいマルメロに注目し、町の特産品にしたいと考えました。そこで、町と道南農業試験場、道立工業技術センターとがタッグを組み、栽培・加工技術の研究を開始！加工品の研究で試作したのは、ジャム、ゼリー、化粧品、漢方薬（咳止め）などなど…こうして、昭和63年にはマルメロのジャム「まるめジャム」、平成3年には「マルメロワイン」、平成6年には「マルメロドリンク」が完成し、販売が開始されました。このほか、地元の洋菓子店でもマルメロのケーキやパイなどを開発・販売しています。このように北斗市のマルメロは、官民挙げて様々な加工品へと活用されています。

※全国や世界に通じる地域の特産品を作ろう！という運動



購入できる場所

販売時期：10月中旬～11月下旬

＜マルメロ果実＞

- ・ファーマーズマーケット「あぐりへい屋」 北斗市東前62番地
- ・北斗市内の生産農家さん（直売）

＜加工品(まるめジャム、フルーツバター、フルーツティー)＞

- ・ほっとマルシェおがーる 北斗市市渡1丁目1番1号
- ・明治40年創業「カネスン金丸菓子舗」 北斗市本町2丁目1-50
- ・あぐりへい屋
- ・ネットショップ「道南地元市場」 (<http://s-hokkaido.com/>)

おいしい食べ方

生食には向かないですが、おいしく食べるための様々なレシピがあります。一般的なマルメロジャム、コンポートの作り方に加えて、一風変わった使い方をご紹介します。

＜マルメロジャム＞

材 料：マルメロ1kg、砂糖500～800g、水少量

- 作り方：①皮と種を除き、1～2cmにスライスしてすぐ塩水に入れる。
②水切り後、水を加え煮る。(スミルナの場合は水不要)
③形がなくなるまでかき混ぜる。
④砂糖を入れたら短時間で煮詰める。
※ホーロー鍋だと赤く変色しない。

＜コンポート＞

材 料：マルメロ2kg、砂糖600g、塩水(濃いめ)

- 作り方：①4つ切にして種を取り、塩水に入れる。
②鍋にマルメロ・浸らない程度の水・砂糖を入れ、煮崩れしないように煮る。

＜番外編：保湿ジェル＞

材 料：マルメロ5～10個分の種、焼酎200cc (25度位)

- 作り方：種を焼酎に入れ、一週間位したらかき混ぜる。
ジェル状になったら完成。



在来種

果実の重さは200g程度で、芳香が強く果肉が締まっていて日持ちするのが特徴。部屋や玄関、車に置いて、その良い香りを楽しむことができます。他にも、果肉を食べない果実酒向き。

スミルナ

果実の重さは350g程度で、芳香は在来種よりも控えめ。しかし、水分が多くて果肉が軟らかいので、コンポートなどに加工して果肉自体を楽しむことができます。

かおり

在来種とスミルナの交配種で重さは300g程度。芳香は在来種には負けますがスミルナよりは強く、果肉はスミルナの軟らかさに近い。芳香・加工ともに使える万能選手！

**現在、
北斗市で栽培されている
マルメロは3品種**

マルメロ愛に溢れています♡

北斗市には市営の農場があり、そこでは北斗市の職員自ら愛情込めてマルメロを栽培しています。また、市営の健康センターせせらぎ温泉では、マルメロを湯船に浮かべた「マルメロ風呂」を毎年収穫期の10月頃に実施しています。さらに、新函館北斗駅の新幹線のホーム柵の色には、マルメロカラーを採用！

北斗市の皆さんのマルメロ推しが多方面で表されていて、愛を感じますね～♪



マルメロ風呂

新函館北斗駅併設の北斗市アンテナショップ「ほっとマルシェおがーる」でもマルメロ発見！



筆者の一言

こんなにも地元で愛されているマルメロは、まさに北斗市を代表する特産品！香りを楽しむのもよし、美味しく食べるのもよしと、気持ちをとんでも豊かにしてくれるのではないのでしょうか。教えていただいた食べ方・使い方の中では、個人的には保湿ジェルが気になる～♪マルメロの良い香りに包まれながら保湿もできちゃうジェルとして、商品化してほしいです。

北斗市のご厚意により、わがマチ野菜通信でずーしーほっきーとマルメロのコラボが実現☆



道産さつまいも

道産さつまいもとは…

皆さんがよくご存じの「さつまいも」。しかし、産地として思い浮かべるのは鹿児島県や茨城県などの暖かい地域ではないでしょうか。実は、近年北海道でも生産量が少しずつ増えてきているのです。今回は、道産さつまいもの魅力を紹介いたします。



道産VS道外産 三番勝負！

ROUND1 栽培方法

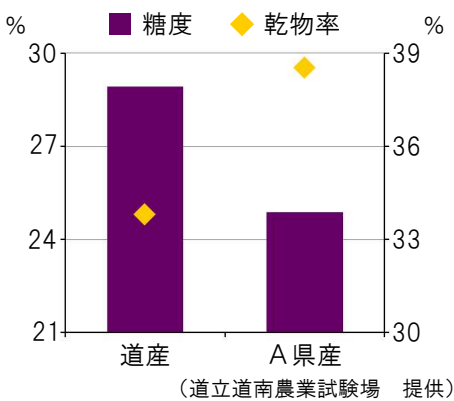
さつまいも栽培は温暖な気候が適しているため、冷涼な北海道ではなかなか本格的な栽培は行われてきませんでした。しかし、それを可能にしたのは「マルチ」です！畝の表面をマルチというビニールで覆うことにより土の熱が逃げず、さらに、濃い色のマルチを使うと太陽の熱を効率よく吸収するため、苗は快適に育つことができます。

これがマルチ！確かに暖かそう～

ROUND2 味・食感

味や食感は“品種”によって異なるのは当たり前ですが、“産地”によっても異なるようです。

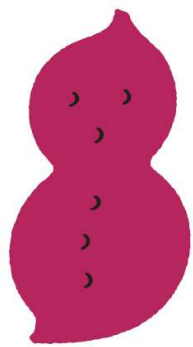
産地に注目し、道産と道外産のさつまいもの食味を比較・研究したのは、道立道南農業試験場の高濱さん。



糖度が高いほど甘く、乾物率が高いほどホクホク感が強いことを意味します。つまり、道産はホクホク感が乏しいものの、しっとり甘〜いことがわかります。さつまいもに含まれるデンプンは加熱すると糊化してとろみが増し、酵素で糖へと分解されます。高濱さんの研究によると、収穫時の気温が低い道産は糊化が始まる温度が低く、酵素が働きやすくなるため、甘くなるそうです♪

ROUND3 ブランド化

鹿児島県の安納いも、徳島県の鳴門金時など、各地に色々なブランドさつまいもがあります。しかし、北海道でのさつまいも生産はまだまだ始まったばかり。そんな中、今年（平成29年）、滝川市の香西農園さんから「紅甘雪」がデビューしました！すっきりとした甘みと滑らかな舌触りが特徴の高系14号という品種のさつまいもです。これからは道内各地で作られた、こだわりさつまいもがどんどん登場してくるのではないのでしょうか。



紅甘雪

BENI-AMA-YUKI

道産さつまいもの課題

苗作り

さつまいもは、伸びた蔓を切って挿木のように植えて、苗を作ります。しかし、育苗には20℃以上の気温が必要であり、本州などでは2月頃からビニールハウスの中で苗を増やしていけるのですが、2月の北海道は極寒のため暖房を入れないと苗を育てることはできません。このため、現在は、本州などから苗を仕入れて、それを植えている農家さんが多いのですが、それでは苗代（コスト）がかかってしまいます…

現在、道南農試では暖房なしの北海道型育苗技術の開発に取り組んでいて、これが確立すれば、さつまいもの一大産地化が一步近づきます！

貯蔵

収穫したさつまいもを貯蔵するにも、13℃以上の温度が必要です。北海道では倉庫に入れただけでは室温が13℃を下回ってしまうため、暖房が必須！しかし、これも暖房費がかかり、収穫量に応じた大きさの倉庫が必要となります。香西農園さんも増産に向けて、今季新しい貯蔵庫を設置したそうです。

この他、暖房費を抑えるために、道内ではバイオガスやデータセンターの排熱（すごくエコ！）を利用したさつまいも貯蔵庫もあります。貯蔵技術がどんどん向上していけば、美味しい道産さつまいもが長〜く食べられますね☆

栽培の年間スケジュール

北海道では虫の食害が少ないため、一般的に農薬は使わないそうです。手間がかからず、安全！

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
苗植え	畝間の除草			収穫	洗浄・貯蔵	



購入できる場所

出荷時期：10月中旬～

道産さつまいもは色々な地域（道央、道南、十勝など）で様々な品種（高系14号、紅あずま、紅はるかなど）が生産されており、道内各地の直売所などで購入できます。

その他、香西農園さんが作ったさつまいもは、以下の商品としても販売されています。

- ・焼き芋販売
※開催日時は、「こうざい農園」のfacebook (<https://ja-jp.facebook.com/KouzaiNouen>) をチェック！
- ・「香西農園のおいもと紅玉りんごのパイ」
(有)ほんだ菓子店
砂川本店 砂川市西1条北11丁目
他、ほんだ各店
- ・「生ら〜ポテト」
野上菓子舗 滝川市黄金町東4丁目2-2
- ・「スイートポテト」
(有)花月堂松尾製菓 滝川市花月町3丁目6-6



香西農園のおいもと紅玉りんごのパイ

おいしい食べ方

道産さつまいもの長所である、しっとり&甘さを活かすなら焼き芋で決まり！秋〜冬に焼き芋販売をされている香西農園さんに、ご家庭でもお手軽に美味しい焼き芋を作るコツを教えてくださいました〜♪



《しっとり甘〜い焼き芋》

材料

道産さつまいも（やや細めの方が火が通りやすい）

作り方

- ①オーブントースターにそのまま入れ、180〜200℃でじっくり焼く。
- ②手で表面を軽く押し、プニッと柔らかい感触になったら完成！（串を刺して通っただけでは、まだまだ甘みが足りません。）

筆者の一言

色々な直売所で姿を見かけ、「本当に北海道でさつまいもを作れるの!？」と不思議に思っていました。が、今回取材をしてみて、色々な苦労や課題がある中で研究や工夫を重ねた結果、道産さつまいもができ上がっていることがわかりました！道産さつまいもは甘みが強いので、焼き芋だけでなく、干し芋やスイートポテトなどの加工品にも向いているとのこと。お話を伺ったさつまいも関係者の皆さんも口を揃えて「道外産には負けない！」と仰っており、お菓子天国北海道には欠かせない食材になること間違いなしですね♪

生産量としては、まだまだ全国でも下から数えた方が早い北海道。しかし、苗作りや貯蔵の技術が発達し、新しい品種の改良も始まっていけば、近い将来、トップの座を奪取しているかもしれませんよ〜

スマイルボール

スマイルボールとは…

みなさんは生の玉ねぎについてどんなことをイメージしますか。「辛い」「涙が出る」という印象の方が多いのではないかと思います。このスマイルボールは、ハウス食品グループと、くりやま健康たまねぎさらさらレッド※の開発元でもある栗山町の(株)植物育種研究所との研究・開発により、辛みがなく生で食べてもほんのり甘い、新しい玉ねぎとして誕生しました。

※さらさらレッドについてはわがマチ野菜通信vol.1で紹介しています。



～玉ねぎ豆知識～

- ① 玉ねぎは、高いものでは糖度が10～11度もあります。しかし、切ったときに発生する辛み成分が甘みを隠してしまうため、甘さを感じにくいのです。
- ② 北海道の玉ねぎは、春に種を蒔いて秋に収穫するのが一般的ですが、積雪のない地域では、秋に種を蒔いて春に収穫するそうです。だから私たちは玉ねぎを年中食べることができるのです。

栽培の年間スケジュール

一般的な玉ねぎと同じく、種から育てて種を採るまでには2年かかります。

秋になり玉ねぎが大きくなると玉ねぎの葉が自然に倒れていくので、倒れたら収穫時期のサイン☆

2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	翌5月	6月	7月	8月	9月	10月
種蒔き	苗作り	苗植え	除草、防虫など	収穫					球根植え	除草、防虫など	刈取り	乾燥・採種		



見た目だけでは区別がつかないので、他の玉ねぎと混ざらないように気をつけているよ～

生玉ねぎの辛さのヒ・ミ・ツ

生の玉ねぎを切ると涙が出てきて、食べると辛いのはなぜなのか知っていますか。玉ねぎに辛み成分が含まれているから、と考えがちですが、本当は玉ねぎが辛いのではなく、玉ねぎを切った際にアミノ酸と酵素が反応することで初めて涙の出る辛み成分が発生するのです。



ハウス食品グループは、アリイナーゼという酵素と、新発見したLFSという催涙成分合成酵素の2段階でアミノ酸と反応し、辛み成分が発生することを突き止め、2002年には世界的な科学誌Natureに論文が掲載されました。この研究は「玉ねぎが人を泣かせる生化学的なプロセスは、科学者が考えていたより複雑であること、を明らかにした」ことが評価され、2013年にはイグ・ノーベル化学賞を受賞しました！

辛くない！涙が出ない！みんなを笑顔に

辛み成分ができる仕組みがわかったことで、ハウス食品グループは逆にそれを応用して、辛みのない玉ねぎ作りの研究をスタート！品種改良を重ね、アリイナーゼの量が非常に少ない玉ねぎを作ることに成功しました。こうして誕生した新しい玉ねぎは、「涙を流さなくなることで、すべてのお客さまを“笑顔”に」「既存の玉ねぎにとらわれず、新しい食べ方や食シーンをお客さまと一緒に（キャッチ“ボール”をしながら）創造したい」という願いから、「スマイルボール」と名づけられました。辛みがほとんどない玉ねぎの商品化は世界初！なので、特許も取得しています。

スマイルボールの最大の特徴は、辛みがないので切っても涙が出ず、生でそのまま食べてもほんのり甘いこと。一般的な玉ねぎは、生で食べる場合は辛さを減らすために水にさらすことが多いのですが、この方法だと味が薄まり、栄養成分も水に流れ出てしまいます。スマイルボールは水にさらさずそのまま食べられるので、調理時間が短縮でき、栄養成分を流すことなく摂ることもでき、まさに一石二鳥！加えて、シャキシャキとした歯ごたえと玉ねぎ本来の甘さを感じることもできます♪



ハウス食品グループ×(株)植物育種研究所

玉ねぎは畑の中で太陽の日の長さを感じており、日が長い時に太く大きく成長するそうです。緯度の高い北海道の気候はこの条件にぴったり！かつ、栗山町の植物育種研究所はさらさらレッドの生産ノウハウがあり、玉ねぎ育種の確かな技術力・業界ネットワークもある！ということで、ハウス食品グループと(株)植物育種研究所が協力してスマイルボールの開発・栽培・販売を進めています。

購入できる場所

出荷時期：9月末～概ね1月末くらいまで

- ・栗山町の物産展
- ・HUGマート 札幌市中央区南2条西5丁目、百貨店、一部のスーパーなどで購入できます。 ※販売終了しているところもあります。

これまでとは一線を画する新しい玉ねぎということで問い合わせも多いのですが、生産量が限られていることから購入場所も限られているのが現実です。しかし、国内の流通拡大に向けて着々と収穫量を増やしているほか、世界中の人達にも食べてもらえるよう、海外での生産や販売も視野に入れた取組が始まっています。

おいしい食べ方

生でも火を通して、主役でも脇役でも、オールマイティーに活躍する玉ねぎですが、せっかくなのでぜひ生のまま食べてみてください。スライスしてシンプルに塩を振って食べてもよし、リンゴのようにくし切りにしてはちみつをかけ、デザート感覚でも食べてもよし。スマイルボールのHP (<https://housefoods-group.com/activity/smileball/index.html>)でも様々なレシピが紹介されています。今回は(株)植物育種研究所代表取締役の岡本さんから教わった朝食代わりになるスムージーを紹介します。

《スマイルボールとりんごのスムージー》

材料

- スマイルボール 1玉
- りんご 1玉
- 水 1カップ

作り方

- ①スマイルボールとりんごをざく切りにする。
- ②すべての材料をミキサーで1分ほど攪拌して完成！



甘いのが好きな方ははちみつなどを加えても。また、りんごの代わりにバナナを使ったり、ほうれん草や小松菜を加えてグリーンスムージーにしてもおいしいです！

スムージーにできるのはスマイルボールならではの！生玉ねぎの甘さを体験してみてください☆

筆者の一言

最初にスマイルボールを知ったときは、水にさらさなくてもそのまま食べられる玉ねぎなんて信じられない！と半信半疑でしたが、実際に食べてみてびっくり。本当に辛くないんです。でも決して味が薄いわけではなく、玉ねぎの味と甘みをしっかり感じられます。調理が楽で栄養も満点、こんな玉ねぎを待っていました！

作られているのが栗山町のみということで、まだまだお目にかかる機会は少ないかもしれませんが、生産量を増やしている最中なのでスーパーなどで当たり前前に陳列される日も遠くないですね。見かけた際はぜひお試しください。

ちなみにみらい会議では、なんとこのわがマチ野菜通信がきっかけとなり、スマイルボールを使った新作パフェを開発！これからもこのわがマチ野菜通信が契機となって何かにつながっていくといいですね☆

コーングリッツ

コーングリッツとは…

小麦粉や米粉と同じように、乾燥したとうもろこしの実から胚芽などを除去して製粉したものをいい、スナック菓子、パン、麺などさまざまな料理に使われています。

コーングリッツの原料となるとうもろこしは、国内では飼料用として栽培されている品種と同じもの（以下、とうもろこしと表記）。私たちが普段食べているスイートコーンやポップコーンとは、品種はもちろん、実の収穫のタイミングも異なります。

とうもろこしは飼料用や食用として年間1,600万トン輸入され、日本で作られているコーングリッツの原料もその輸入とうもろこしから作られていたのです。しかし、食の安全から国産の需要が高まってきたことを受け、JAそらち南が初の国産（道産）原料を使ったコーングリッツの商品化に成功しました！

コーンの種類

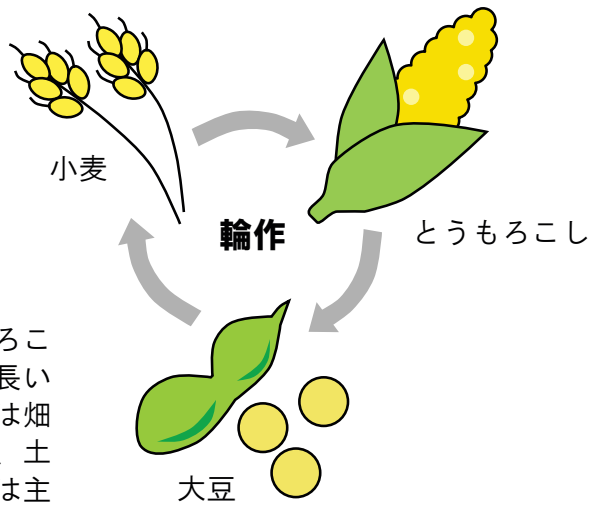
	未熟	完熟
スイート種	スイートコーン	—
デント種 フリント種	飼料用など	飼料用・食用 コーングリッツ
ポップ種	—	ポップコーン



初の国産コーングリッツ誕生！

小麦畑の土づくり

コーングリッツの原料となるとうもろこしの栽培が栗山町で始まったのは、2008年のこと。しかし、それは「コーングリッツを作るため」ではありませんでした。小麦の“連作”によって栄養を失い硬くなった畑は、生産量が落ちていくばかり…そこで、「土壌の改良のため」に取り入れられるのが、とうもろこしでした（“輪作”）。とうもろこしの長い根は畑の土壌を柔らかくし、残った茎葉は畑に鋤き込むことで有機物を供給するため、土壌が劇的に改善！さらに、収穫した子実は主に家畜用の飼料として販売することで、肥料などの購入費用に！！まさに一石二鳥の作物だったのです。



飼料用から食用への転換

こうして作られるようになったとうもろこし。日本では主に飼料用として栽培されてきましたが、輸入のものは飼料用・食用の区別がなく、コーングリッツやコーンスターチなどに食用として加工して販売もされていました。ということは、「栗山町のとうもろこしも加工に使えるのでは？」そうすれば、「飼料用よりも高く販売できるため農家の所得向上にもつながり、何より安全・安心な国産コーングリッツを消費者に届けることができるのでは??」初の国産（道産）原料を使ったコーングリッツ開発に向けて、JAそらち南と北海道立総合研究機構が動き出しました。

製品化までの道のり

共同研究は2014年に始まり、とうもろこしの品種選定や栽培方法の研究、製粉技術の開発などが進められました。コーングリッツは調理する上で「色が濃い」「香りが強い」「よく膨らむ」ことが重要となるため、品種の比較試験により、これら全てが揃ったビビアンという品種を原料に採用決定！一方で、製粉工程では、小規模工場では使える既存の機械がなかったため、苦労の連続だったそうです。しかし、他用途の機械を独自に改良して製粉を可能にし、2016年から道産コーングリッツの製造が始まりました。



北海道新技術・新製品開発賞の受賞

2017年10月12日、コーングリッツとそれを原料にしたお菓子ポンタベールは、道内中小企業等が開発した、新規性・独創性の高い新技術・新製品に贈られる「北海道新技術・新製品開発賞」の食品部門で、見事優秀賞を受賞しました！土づくりの副産物である道産とうもろこしを原料にして、独自技術によりコーングリッツを製造し、その色や香りなどの特性を生かすため、油を使用せずに膨化させるなど工夫を凝らしてポン菓子を製品化したことが評価されました。道産コーングリッツには、関係者の皆さんの熱意と独自技術がた～っぷり詰まっていることが証明された瞬間です。



購入できる場所 販売時期：通年

＜コーングリッツ＞

粒の大きさが異なる、中（0.5～1mm）小（0.25～0.5mm）の2種類があります。

- ・まちの駅栗夢プラザ 栗山町中央2丁目92番地
- ・ホクレンショップ由仁店 由仁町本町151
- ・アルナチュリア株式会社 (<http://www.rakuten.ne.jp/gold/kusumoto/>)



＜コーングリッツを使用したお菓子＞

- ・「ポンタベール」
(有)ほんだ菓子
砂川本店 砂川市西1条北11丁目
他、ほんだ各店
HP (<http://shop.ringo-club.jp/>) でも購入可
- ・「シューセルクル」
スイーツセルクル
札幌市中央区南5条西2丁目オークラビル1階



ポンタベール

おいしい食べ方

コーングリッツと言えばトルティーヤやコーンブレッドが有名ですね。しかし、他の料理でも小麦粉の全部or一部をコーングリッツに置き換えることで、コーンの甘みや香り、ツブツブ食感を楽しむことができますよ～♪今回紹介するレシピは、パン粉の代わりにコーングリッツを衣にしたカツレツです。

衣があまり油を吸わないので、ザクザク食感が長持ちし、油っぽくなくヘルシー！

＜ザクザク衣のチキンカツレツ＞

材料

- 鶏肉（部位はお好みで） 1枚
- 薄力粉 大さじ3
- 卵 1個
- コーングリッツ（中・小） 各30g
- 砂糖 小さじ1、醤油 大さじ1、塩コショウ 少々

作り方

- ①鶏肉の厚さを揃えて切り、●の調味料をもみ込んで10分置く。
- ②①に薄力粉→とき卵→コーングリッツの順に衣をまぶす。
- ③180℃の油で、衣の色がほんのり茶色に色づくまで揚げる。



筆者の一言

「わがマチ野菜通信」では、これまで野菜そのものをピックアップしてきましたが、今回はとうもろこしの加工品に注目しました。道産コーングリッツは（もちろん野菜ではありませんが）、ご紹介したように北海道農業の課題解決のため日本初の試みとして誕生し、その特徴や誕生に至るまでのストーリーがこの企画のコンセプトに合う！と考え、特集しました。

今回の取材を通じて道産コーングリッツを知り、実際にコーングリッツや紹介したポンタベールをいただきました。とうもろこしのやさしい良い香りと甘みの裏側には、道産コーングリッツの実現と北海道農業の発展に向けたJAそらち南を中心とした方々の熱い想いがありました。

次はコーングリッツをどんな料理でいただくか、わくわくしながら考えています！！

わかもろこし

わかもろこしとは…

道民にはおなじみの野菜であるとうもろこしが大きくなる前の、いわゆるヤングコーンのことで、士幌町で作られています。ヤングコーンで思い浮かべるのは水煮の缶詰ですが、「生の状態で販売したら名物になるかもしれない！」と考えた士幌町の生産者と農協が「わかもろこし」と名付け、地元ブランドとして広めるために商標登録も行い、生産・販売しています。



基本データ

大きさ・重さ

軸径約1.5cm×長さ約10cm
60～70g程度

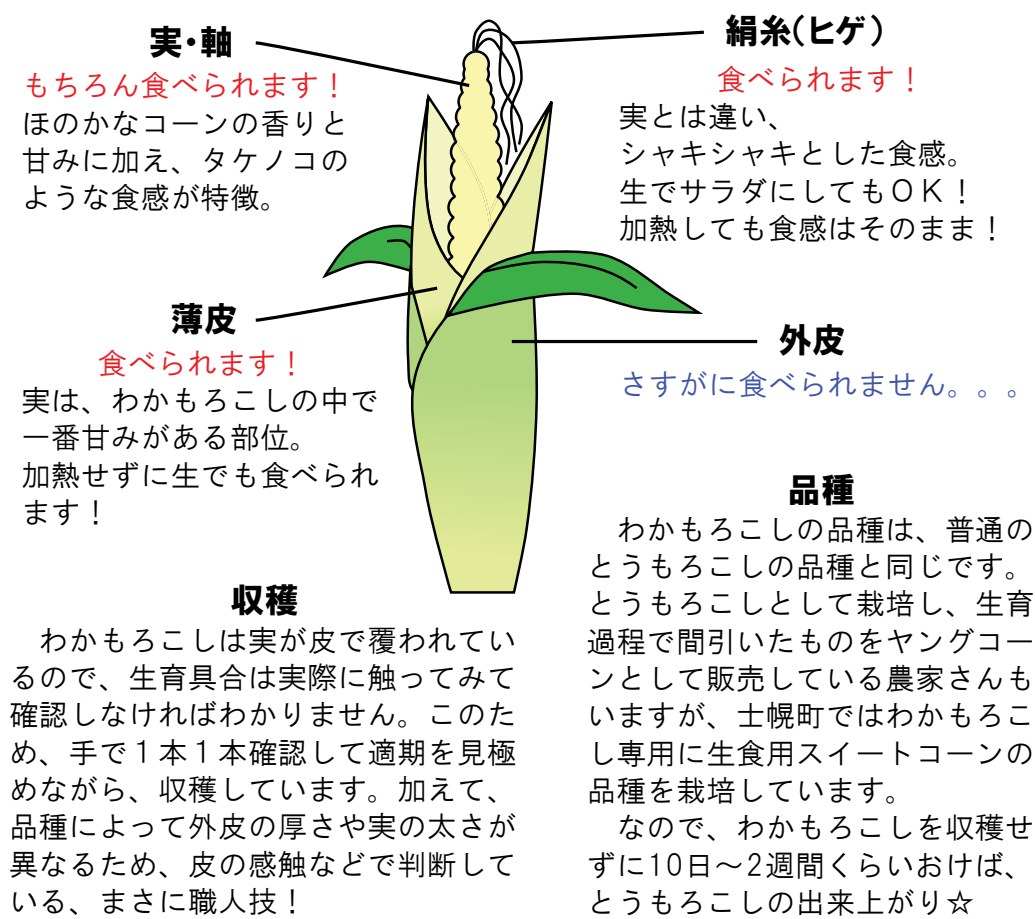
味・食感

部位によって異なる。
詳しくは左下の大解剖で。

わかもろこしは実ではなく軸が大部分なので、品種による色や味の違いはほぼないらしい…

わかもろこし大解剖☆

わかもろこしは、皮付きの状態で販売されています。このため、缶詰でも食べられている実・軸だけではなく、意外な部位も食べることができちゃいます☆



旬なわかもろこしをお届けします！

わかもろこしは1株から1～2穂しか収穫できません。士幌町では旬な時期に鮮度の良いものを安定して供給するために、生育の異なる2～3品種を時期をずらして播種することで、出荷期間を確保するよう取り組んでいます。

今昔物語@士幌町

2008年にわかもろこしの栽培が始まってから、かれこれ10年。生で食べられるヤングコーンを知人から紹介された生産者がその美味しさに感動し、自分たちで作ってみようと思いがち上がったのが始まりです。当初は、まだまだヤングコーン＝缶詰という認識が主流で、苦労して作っても二束三文にしかありませんでした。。。

現在では、生の状態での販売が徐々に消費者に浸透してきて、需要も伸びてきました。しかし、栽培方法はまだまだ改良中で、肥料や農薬の種類や使用時期などを生産履歴台帳に記入して、分析・改良を毎年繰り返しています。特に、日照条件は生育初期にとっても重要！日照り続きだと硬くなってしまったり、わかもろこしとしての販売は困難に…一方で日照時間が短いと生育が遅くなり、2016年は遅れていた収穫の直前に台風が直撃し、大きな被害が出てしまいました。

士幌町でわかもろこし農家さんは現在2戸しかないのです。不足しないよう供給することが第一！今後はその希少性を活かし、旬の食材としてもっともっと食べてもらえるよう、わかもろこしデザインの特産品による流通や市場訪問など、さらなる特産品化に向けて取り組んでいます！！



手もやしほろ産のヤングコーン
わかもろこし
wakamorokoshi

栽培の年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	播種	除草、防虫など		収穫			



次の夏が待ち遠しい。。。
Coming soon ならぬ Coming corn !

購入できる場所

出荷時期:7月下旬～8月下旬

・道の駅「ピア21しほろ」
士幌町字士幌西2線134番地1

・帯広競馬場敷地内の直売所「とかちむら産直市場」
帯広市西13条南8-1

などで購入できます。

この他、生産者の方が生育状況などを随時発信するわかもろこしHP (<http://wakamorokosi.sakura.ne.jp/index.html>)も是非チェックしてください～



おいしい食べ方

大解剖でも紹介したとおり、わかもろこしは部位によって味や食感が違います。つまり、全ての部位を一緒に使っても、部位ごとに別々に使っても、さらには、生でも茹でて焼いても炒めても…食べ方は無限大ですね☆

特に、絹糸を食べられるのは、皮付きわかもろこしならでは！絹糸をそのまま冷奴にのせたり、軽く茹でてサラダにしたりと楽しめます。コーンなので、もちろんバターとの相性も抜群！ヤングコーンといえば中華や洋食のイメージですが、このわかもろこしなら和食にも合いそう。どんな料理にしようか迷ってしまいます。。。

そんな中、生産者おすすめの食べ方は、いたってシンプルな素焼きです。焦げ目からは香ばしくて良い香りが、中を開けば蒸されて一層凝縮されたコーンの甘くやさしい香りが立ち上り、食欲をそそります。

《素焼きわかもろこし》

材料

皮付きわかもろこし

作り方

- ①外の皮を剥かずそのまま炭火で、表面が焦げるまでよく焼いて蒸し焼きにするだけ。
- ②お好みで、塩、粉チーズ、バター、醤油などで召し上がれ♪



筆者の一言

札幌市民の方はとうもろこしと言えば、大通公園のとうきびワゴンを連想する方も多いのでは？ここにいつか、短い夏の間だけ「わかもろこしワゴン」が加わってほしいと願ってしまいます。素焼きわかもろこしは、小さなお子さんや高齢者の方でも食べやすく、ゴミも少なくすみます。そのワゴンが札幌市、大通公園の夏の風物詩の1つとなっていく…わかもろこしはそんな想像をかきたてられる野菜ではないでしょうか。

残念ながら今回、取材を始めたのが遅すぎて、わかもろこしのシーズンが終わってしまったため、筆者の自分もまだわかもろこしを味わったことはありません。しかし、上の写真の素焼きわかもろこし、とても美味しそうですね！味も香りも想像しただけで自然とヨダレが…来シーズン、絶対食べます！いや、皆さん一緒に食べましょう！！

この記事を通して、そんなわかもろこしの魅力を皆さんにちょっとでもわかもろこし(わかって)いただければ幸いです☆

オロフレトマト

オロフレトマトとは…

トマトといえば夏をイメージしますが、雪がたっぷり積もる北海道でも冬の終わり～初夏にかけて収穫されているトマトがあるんです。その名も、オロフレトマト！壮瞥町で温泉熱を利用して栽培されています。

2月頃の道内の店頭には、遠く九州などでまだ青いうちに収穫し、貯蔵→熟させながら運んできたトマトが並んでいます。一方、このオロフレトマトは地元の胆振管内を中心に出荷されており、つまりは地産地消。消費地と近い赤く熟してから収穫することができ、新鮮で栄養たっぷり！かつ、冬～初夏の北海道は昼夜の温度差が大きく、その中で実が育つため甘い！！のが最大の魅力です☆



～名前にまつわるエトセトラ～

オロフレ峠に近い壮瞥町幸内地区（オロフレ地熱利用野菜組合）で栽培されているからオロフレトマト。しかし、その名は商標登録もされていません。その理由を尋ねると、「すでに地元で根付いているから必要ないんだよね」という答えが。その名前が定着して他の地域のトマトが勝手に使えないほど、オロフレトマトは地元で愛されています！

トマトには“冬用”の品種はありません。このためオロフレトマトは、耐寒性があり、葉が大きくなり過ぎず実に太陽の光が当たりやすい「桃太郎はるか」という品種を採用！

栽培の年間スケジュール

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
播種	苗作り	定植	生長				収穫				片付け

誕生history

昭和40～50年代に2度の石油危機を迎えたことを契機に、国は省エネルギー政策を打ち出します。その頃、壮瞥町長であった舘崎さんは、山に自然湧出していた温泉を何とか有効活用したいと考えており、自然エネルギーである温泉熱を利用した野菜栽培を提案しました。

まずは、国の実証実験として温泉熱によるハウス栽培を始めることに。しかし、当時は農業も規模拡大の時代で、ハウス栽培のような生産効率重視の小規模農業は流れに逆行していたそうです。それでも、少しずつ地元農家さんの理解を得て挑戦した結果、省エネモデル事業として国の認可を受けることができ、昭和55年から本格的な野菜栽培が始まりました。



当初は、葉野菜、キュウリ、トマトの3作体制でしたが、休む間もなく次の作物へと移り変わって忙しい割に、他産地と競合するため利益は多くない…そこで、時期をずらした高付加価値の野菜に特化しようと始まったのが、オロフレトマトの栽培だったのです。



生育状況確認中！



購入できる場所

出荷時期：2月上旬～7月下旬

出荷量が少ないため、地元胆振管内の苫小牧や室蘭の農協スーパーやJAとうや湖店舗などを中心に巡回します。札幌圏や他の地域では春先に並ぶこともあるそうですが、数は少ないそうなので、見かけた方はラッキー☆

- ・Aコープとうや湖本店 洞爺湖町旭町30-3
- ・農産物直売所サムズ（壮瞥町道の駅「そうべつ情報館i」内）
壮瞥町字滝之町384-1

さらに、農産物直売所サムズでは、ここでしか手に入らない限定レトルトカレーがあります。なんとこのオロフレトマトカレーには、壮瞥町の2大特産品であるリンゴとオロフレトマトが両方入っているという贅沢さ！



オロフレトマトカレー

おいしい食べ方

日本の食卓では生で食べられることが多いトマト。もちろんそのままでも美味しいのですが、加熱するとトマトの旨みをさらに引き出すことができます。これは、生産者の方のお墨付き！特に、おすすめはカレーライス♪真っ赤に熟したオロフレトマトを湯むきして煮込むことで、トマトの甘みと旨みが他の食材にもしみ込みます。

壮瞥町中心部からオロフレ峠に向かう途中にある「ほのぼの村」（壮瞥町弁景196-12）でも、オロフレトマトを使ったカレーを食べられます。その名も、擦りおろし野菜のカレー！この他、デミグラスポークシチューオムレツのソースにもオロフレトマトが使われています。自家製の野菜や有精卵とともに、トマトの旨みが生きた逸品を召し上がれ～♪



デミグラスポークシチューオムレツ

雪の中に出現する温室

ハウス内にはホースが張りめぐらされており、その中を温泉が通っています。これによりハウス内の土が温まるため、真冬でも室温が13～20℃に保たれていて、まるで温室のよう。加えて、ハウス上部にある二重カーテンと天窗で温度管理を行っています。とは言え、厳寒期の夜には室温が5℃近くまで冷え込むことも…しかし、この温度差が甘さの秘訣なのです！



ホースの中の温泉が湯たんぽ代わり☆

源泉

温泉熱栽培はどんな温泉でも可能なわけではありません。オロフレトマト栽培で利用している温泉の源泉は2.5km先の弁景温泉。源泉が65℃と高温過ぎず、含有成分が少ないため、ポンプや配管に過負荷をかけないことや、万が一ハウス内に温泉が漏れ出してもすぐにトマトが枯れてしまう泉質ではないことが、オロフレトマト栽培を実現させています。

省エネ農業からその先の安全・安心へ…

オロフレトマトは虫や病気が少ない寒い時期に栽培しているため、農薬の使用が極めて少なく、生産者全員が、農薬や肥料の使用量などの厳しい栽培基準を定めた「北のクリーン農産物表示制度（YES!clean）」を順守しています。また、以前組合のメンバーが世界基準の「グローバルGAP」を取得したことがきっかけとなり、現在はこれに準じた工程管理（栽培履歴の記録、土壌検査など）にも取り組んでいます。今後、日本でもこのグローバルGAPが農作物生産の安全指標になると考えられており、生産者全員が一丸となって農作物のさらなる安全・安心を追及しています。

筆者の一言

壮瞥町は有珠山や昭和新山といったダイナミックな自然と共存しています。恩恵を与えるだけではなく、時には厳しい自然。だからこそ、これを活かそうとする人の知恵が生まれてくるのかもしれない。自然の恵みである温泉を使って栽培するオロフレトマトは、その一つの可能性を示しているように感じます。オロフレの語源はオロフレベツ（アイヌ語で「水中赤き川」という意味）で、町を流れる白水川のことだと言われています。真っ赤なオロフレトマトを手にとると、語源との不思議な縁を感じずにはいられません…

オロフレトマトのような冬の地場野菜は道内ではとても珍しく、希少な存在です。にもかかわらず、生産者の方は「各地で自然エネルギーを使ってどんどん野菜を生産してほしい！」と、ライバルの出現を歓迎しているようでした。この言葉には、「新鮮で美味しい野菜を食べてもらいたい」という生産者の方の地産地消への想いがつまっています。

ひげにんにく

ひげにんにくとは…

ただの「にんにく」ではなく「ひげにんにく」。皆さんご存知でしょうか？にんにく1かけらを思い浮かべて、その先端から芽を生やし、根元部分から根を生やせば、ひげにんにくのできあがり☆伸びた根がひげのように見えることから名づけられ、かいわれ大根や豆苗と同じスプラウト野菜（発芽野菜）の一つです。日高町では2013年から栽培が始まり、国内の色々な地域でも栽培されています。



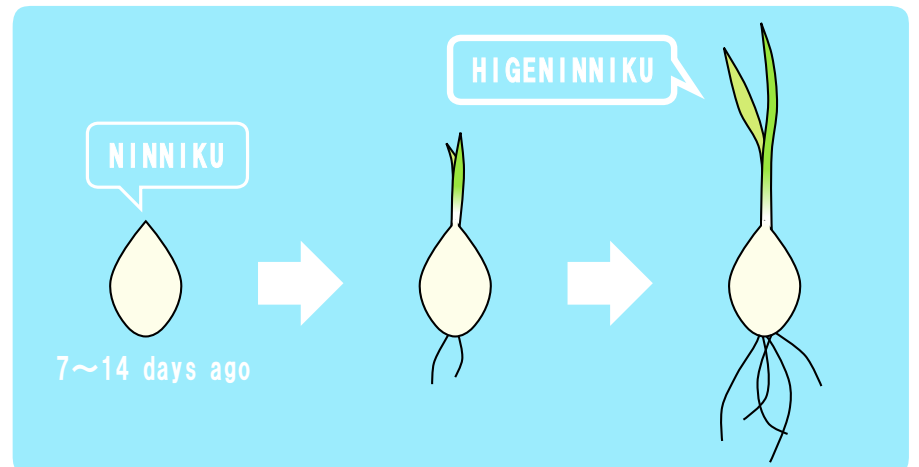
味はそのまま、臭いは控えめ

ひげにんにくは普通のにんにくと味は変わりませんが、食べた後の特有の臭いが残りにくいのが特徴です。それは、芽と根が出ることによって、にんにく臭の原因物質が消費されているからと言われています。

日高町とひげにんにく

以前、わがマチ野菜通信vol.4で取り上げたフルーツほおずきも、日高町で地域を挙げて栽培していますが、こちらは地域住民の方々が目をつけたのが始まりでした。一方で、ほぼ同時期に日高町の新しい特産品を探していた、日高町と門別農協が目にしたのは、愛媛県松山市で栽培されていた「ひげにんにく」でした。

ひげにんにくは、植え付けから収穫までの期間が短く、特別な栽培技術が必要としないため、新たに栽培を始めやすい！また、栽培ベッドを高い位置に設置すれば作業での身体的負担も少なくなるため、高齢の方でも栽培しやすい！！そこで、まずは試験的な導入が決まり、2013年に火山礫ベッドを用いた栽培施設を建設して、日高町や農業委員会、門別町農協等で構成される「日高町農業振興対策協議会」が栽培を開始しました。



教えて！ひげにんにく栽培方法

ひげにんにくは、かいわれ大根や豆苗と同じで発芽すれば出荷できるため、その生産サイクルは非常に短く、7~14日間しかかかりません。鱗片を火山礫の栽培ベッドに植え、芽が10cm程度まで伸びたら収穫！このとき、根も3~5cm程度伸びているため、きれいに洗ってから出荷しています。しかし、年間を通した栽培というのが、ひげにんにく栽培の一番の難しさ…



火山礫のベッドに種にんにく植え込み中。

火山礫のベッド

水耕栽培で育てている地域もあるようですが、ひげにんにくの特徴である根が腐りやすくなってしまい、水の循環には莫大な費用がかかることから、日高町では不採用となりました。代わりに、採用されたのは火山礫。ひげを洗う手間は増えますが、キレイなひげを生やしたひげにんにくを収穫できます！

芽が伸びています！



苦勞① 温度管理が難しい

にんにくは気温が20℃を超えると成長が抑制されてしまうため、年間を通してハウス内の温度管理が必要となります。当初、一般的なビニールハウスで栽培してみたところ、夏期に温度が上がりすぎてしまったため、現在は耐熱性に優れた特殊発泡ポリスチレン製のドームハウスを利用しています。

苦勞② 発芽率の季節変動が激しい

にんにくは本来、9~10月に畑に植えて翌年の夏前に収穫します。しかし、ひげにんにくは年間を通して施設内で栽培しているため、本来の植え付け時期である9月にはほぼ100%発芽するのに対し、3月から夏までは30%程度まで発芽率が下がってしまいます。このため、春夏の収量確保が目下の課題となっています。。

これからに向けて

年間を通して収量が安定していないため、まだまだ試験栽培段階のひげにんにく。発芽率の低下を防ぎ安定的な収量を確保できれば、ようやく本格的に日高町の特産品として農家さんに生産してもらうことができる！そこで、温度や湿度などの生育環境や、種にんにくの品種や産地の違いによる発芽率を比較する研究を行っています。また、現在はコスト面がネックとなり、海外産の種にんにくを使用していますが、今後は種にんにくの地場生産も検討しているとのこと。さらには、規格外品を活用して加工品製造を進めることができれば、ひげにんにくをさらに普及させることができる！日高町の皆さんの挑戦はまだ続きます。

購入できる場所 販売時期：通年

- 道の駅「樹海ロード日高」
日高町本町東1丁目298-1
- 門別温泉「とねっこの湯」
日高町字富浜223番地140
- Aコープシナ店
日高町富川北4丁目1-2

＜食べられるお店＞ ※要問合せ

- 「北の味 大助」
札幌市中央区南5条西2丁目
サイバーシティビル1F
TEL：011-521-8989
- 「つぼ八富川店」
日高町富川南2丁目2-10
TEL：01456-2-4088

他にも、道内外のホテル・飲食店へも出荷しています。

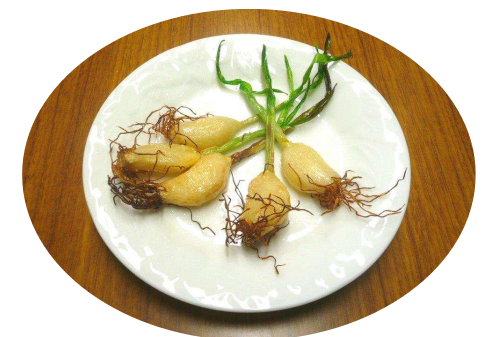
また、日高町のふるさと納税の返礼品として、ひげにんにくを使った味噌が入った「地場産甘味噌とジャム6本セット」がラインナップされていますよ。



おいしい食べ方

ひげにんにくは芯まで加熱することで、さらに臭いが残りにくいそうです（注 感じ方には個人差があります）。せっかくなので、芽や根も丸ごと美味しくいただきたいですね。

生産者の皆さんに教えてもらったオススメの食べ方は、シンプルに素揚げ。鱗片は芯まで火が通るとホクホク、根はカリカリの食感で、やみつき間違いなし！他にも、天ぷらやフリッターにしても、その食感と豊かな風味を楽しめちゃいます☆



筆者の一言

料理の風味付けには欠かせない、まさに名脇役とも呼ぶべきにんにく…唯一の難点は臭いが残るため、特に平日の昼には積極的に食べにくいところではないでしょうか。だけど、にんにくの風味漂う料理は美味しいし、料理のバリエーションも豊かだし、にんにくのない生活なんて考えられない！

そんな私たちの悩みを解決してくれるのが「ひげにんにく」ではないでしょうか。にんにく特有の臭いが残りにくいので、主役としても使いやすい！素揚げ、天ぷら等で丸ごと食べれば、にんにくの風味とその見た目の可愛さとのギャップの虜になっちゃうかも!?

温度の調節や発芽率の向上など、大量生産に至るまでの課題は多いようですが、「フルーツほおずき」とともに日高町の特産品となり、日高町民・北海道民の食卓を香りで色付けする食材として広まっていけば良いですね♪