

津南発

秋野菜 便り

～来て観て・食べてみらっしゅい～

日本一の雪と名水、そして澄みきった空気のおかげ。

悠久の大地（ジオ）で育った津南野菜。

農家の愛情たっぷり、とびきり美味しいんです。

実りの秋 雪降り前の津南は大忙し

野沢菜、さつまいも、カボチャ、大豆に大根、茄子…雪降り前の津南野菜はもりだくさん!!

野沢菜

6月～11月、ほぼ毎日出荷している野沢菜。

もととは長野県の野沢温泉村を中心として栽培されてきた野菜で野沢菜漬けの材料。

茎と葉の丈は50～90cmにもなる。津南町での栽培面積は42ha。

100m×100mの畑42枚分を2期作でします。

朝まだ薄暗い4:30や5:00頃から収穫は始まりお昼前には昼食をいただきます。

津南の野沢菜の出荷先は主に農協、市場、長野、群馬、

新潟などのお漬物屋さんです。雪降り前の時期になると一般販売もします。

野沢菜の塩漬は雪がたくさん降る津南の家庭では良く食べます。



漬けたばかりの野沢菜。



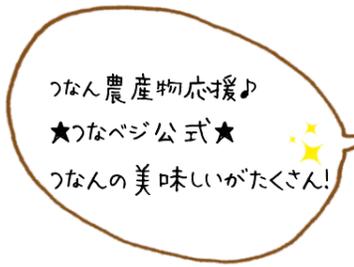
数か月漬けて熟成して色



塩抜きをして切りざいにしたり
酸味を抜いて煮物にして食べます。

作:津南町野菜ソムリエの会

つな農産物応援♪
★つなベジ公式★
つなんの美味しいがたくさん!





かぼちゃ

生食できるコリンキー





スープ向きのバターナッツかぼちゃ

昨今、津南でも多くの種類のかぼちゃが作られています。ビタミンEやカロテンなど栄養分を豊富に含んだかぼちゃ。秋のイメージが強いかぼちゃですが収穫は7～8月の夏。収穫してから時間を置いた方が、でんぷんが米糖へと変化して甘味を増すので秋に出回ることが多いです。追熟の目安は2週間～1ヶ月ほど風通しのいいところに置いておくだけです。

ヘタが乾いてコルク上になっているもの、そしてヘタの回りが凹んでいるものを選びましょう。

ヘタの部分がひび割れたり、硬く締まったり、もしも皮に白く色が抜けたところがあれば、そこがオレンジ色になれば食べごろです。10～15度の気温で1～2か月は保存可能です。また、追熟すぎると追熟が進んで甘さは増しますが、そのぶんホクホクとした食感は失われてしまいます。熟成しすぎると米糖が欠けに水分に変わるため、果肉中の水分量は増えていき、甘さや食感が変わってしまいます。

れごの場合には冷蔵庫保存はおすすめしません。

5℃以下に入れてしまうと、かぼちゃは寒さのストレスを受けて穴が開き、そこから菌が入り込み腐ってしまうことがあります。カットしたものは傷みやすいので種とワタを取り除き、冷蔵庫で4～5日を目安に食べましょう。固ゆでして冷凍しておけます。

ズッキーニ、イトリ(金系ワリ、ソウメンかぼちゃ)もかぼちゃの仲間です。



さつまいも



【シルクスイート】その名の通りシルク（絹）のような舌触り。甘さはもはやスイーツ。加工用にも適しています。干し芋にしても美味!!なめらかなので離乳食にしても赤ちゃんが喜んでくれます。さつまいもは寒さに弱いので保存は新聞紙に包み冷蔵庫の上にハッポースチロールに入れて15℃程度での保存がおすすめ。寒くなると黒い斑点みたいなのがでてきちゃいます。

大豆



原種:ツルマメ

大豆は4,000年前に中国で栽培が始まった。原種は川の側に生えているツルマメ。畑の肉と言われるように栄養素が沢山!!日本人は味噌、豆腐、きなこ、納豆など豆を多く使う食文化を育んできました。おいしい、そして体にいい、栽培も容易。品種は【だだち豆】、【丹波の黒豆】、【サトイロ】(少糖がいらぬほど甘いという意味)

大豆が熟成する前の青い段階で収穫したものを枝豆。大豆は熟成してから収穫したもの。茶豆は中の薄皮が茶色なので【茶豆】と呼ばれています。

津南発

おこめ更り

津南の三ツ星★★★お米マスターは語る…



株式会社 イタバ
025-763-2473

およそ40万年かけてできた河岸段丘に雪解け水でうるおった大地が広がる。そこに種を蒔き熱心な農家がいる。だから津南のお米は美味しいのです。
"むらし"と"ほぐし"の作業を良くすると、より光沢輝くあまさが引き立ちます。5〜7分の"むらし"と直後の"ほぐし"作業が重要です。思った以上に食味が変わります。
ご飯粒をつぶさないようにゆっくりと丁寧に空気を含ませるようにほぐしましょう。

お米について基本の「き」

うるち米

コシヒカリなどの炊飯用

もち米

コガネモチなどの餅や加工用。
津南のもち米で作ったお餅は伸びが良くて最高です★★★

お米と云って

酒米

五百万石などの日本酒用。 良き米と良き水ありて良き酒あり

津南の酒蔵

とれ流通量は少なくとれ根強いファンが多いです。

●苗場酒造株式会社●

町の中に明治40年創業の老舗酒蔵。

地元でも昔からのファンが多い。

「苗場山」「酒蔵す森」など



●津南酒造株式会社●

秋山郷の入口にあり、平成8年に地元の声から生まれた酒蔵。

地元で栽培されたこだわりの酒米「五百万石」を使用し

仕込んでいる。

「霧の塔」「郷(Go)」など



●精米●

玄米から胚芽などの外側削った状態。普通は精米で炊飯を炊きます。

●玄米●

稲穂を脱穀して米対習りした後の胚芽のついた米。この状態で長期保存されます。



津南の炊飯はのびが良くて最高～★



新米の香りを楽しんでください。



特栽培米 (特別栽培農産物)

減農薬など、特別な栽培基準でつくられたお米。新潟県では特栽培米認証制度を設けています。



津南町認証米

特別栽培に力を入れ、粒の大きさやタンパク質など高い基準をクリアした津南町独自の承認制度。

米石ぎのPOINT

水に濡れた瞬間から水をどんどん吸収します。ヌカやニオイを吸収しないよう素早くすぎます。手は猫のように、水をほらずに大きき20回ほどかきまぜます。ギョ!ギョ!!はお米が割れてしまいます。石ぎが終わったら再び水を入れてすぎます。透明になる程すすぐと、おいさと栄養分が逃げます。3度くらいすすぐと、うっすらと透ける程度になるのでこれでOK★

●1年に1回だけの米づくり●



①すじまき (種まき)

専用ケースを消毒後機械で種まきをします。



②苗代づくり

田んぼに植える稲の苗を育てる場所のこと。



③田ぶち (耒耜人) 代掻き

田ぶちした田んぼに水を張って土をさらに細かく砕き、土の表面を平らにする。苗がむらなく生育するように。苗の活着と発育を良くする。



④田植え



⑤溝切り

2~5m間隔で排水がスムーズに行え、中干しができるように溝を切ります



⑥糞肥

田んぼいっぱい均等にまきます。



⑦稲刈り (刈り穫)

雨の日にはできません…



⑧乾燥

今は機械で乾燥しますが昔は天日乾燥 (はぎかけ) 手間がかかると今では、はぎかけはあまり見なくなりました。

精米のポイント

お米を玄米から精米するときには冷蔵庫から出してすぐに精米せず一度常温に戻してから精米しましょう。

Point

⑩玄米にして出荷

⑨米対習り (もみすり)

米対習りをして玄米にします (米殻の山!)

つなベジ協力生産者♪

株式会社 麓
米、その他野菜生産
ご注文はFAXかメールにて
FAX→ 025-755-5609

甘党農家ヤチヤサイ
シルクスイート 生産
080-5451-1003

おらんなか
さつまいも大豆生産
090-4453-5744

ゆきやま
米、その他野菜生産
025-765-1477

株式会社 満作
米、その他野菜生産
025-755-5470

株式会社フィールドボックス
ネギ也 生産

株式会社亀福
米、その他野菜生産
ご注文はメールにて