

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 おたふたふ

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盛りだくさん!!

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終わります。

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。 数か月漬けると熟成して色も

塩抜きをして切りざいにしたり 西食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



スープ向きのパターナッツかぼちゃ



ズッキーニ、イトリ (金系り、石けんかぼちゃ) もかぼちゃの仲間です。

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、でんぷんが糖へと変換して甘味が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。

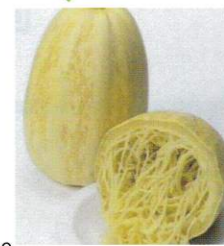
また、追熟しすぎると追熟が進んで甘さは増しますが、そのぶんホクホクとした食感は失われてしまいますよ。

熟成し過ぎると糖欠第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るのです。

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。



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。甘さはれはやスイーツ。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のビニールシートに入れて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出てきちゃいます。

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【だだちゃ豆】、【丹波の黒豆】、【サトイロズ】 (砂糖がいらぬほど甘いと言う意味)

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。