

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper
VOL.48

南幌町の ブロッコリー

Broccoli

ブロッコリーはキャベツの仲間で、海外ではずっと昔のローマ時代から食べられていた野菜ですが、日本では見慣れない見た目などからあまり好まれていませんでした。昭和50年頃から、クセがなくて食べやすく、栄養価が高いことが知られ、急速に普及していきました。南幌町では昭和59年頃からブロッコリーの栽培に取り組み、ブロッコリー部会を立ち上げました。南幌町のブロッコリーは平成15年にYes!cleanの団体登録が受理され、平成20年からはブロッコリー製氷機の稼働が始まり、全国各地に安心・安全で新鮮なブロッコリーをお届けしています。

ブロッコリー部会

部会員 15戸

面 積 90,114坪(2,979a)

品 種 スターラウンド

SK9-099

スピードドーム

JA
NANPORO
Broccoli

語る。

生産者のお話

ブロッコリー部会 部会長

たてかわ

ひさひこ

立川 久彦さん (株式会社響)



立川さんは高校を卒業して18歳で就農しました。農業歴は36年。平成21年からは(株)響の代表に就任しています。

“きれい”なブロッコリーを作るために

ブロッコリーは他の作物よりデリケートだから、ちょっと嫌なことがあるとすぐに花蕾の形に影響が出ます。特に湿度が苦手なので、雨が続いたりすると、花蕾がふわふわなスポンジみたいな状態になったり、腐ったりしてしまうんです。なるべく湿った状態にしないように、植える間隔を広げて風通しをよくしたり、水はけの良い畑を選んだり、みんなそれぞれ工夫してやっています。ブロッコリーは暑さも苦手なので、時期に応じて暑さに強い品種を選びます。基本はスターラウンドを作付けし、8月は暑さに強いSK9-099を作付けしています。でも、寒すぎると生育が遅れてしまうので、パオパオ(不織布)をかぶせて寒さから守ります。寒すぎると紫がかったブロッコリーができることがあります、これは寒さと戦ってアントシアニンがでてくるからなんですね。茹でたら緑色に戻るので、問題はありません。ブロッコリーは手をかけた分“きれい”になってくれるから、きれいなものができた時はやっぱり嬉しいですよ。

見極めが大事！

ブロッコリーは収穫する日がその日しかない!って勢いで生長することがあるんです。まだ少し小さいと思って残しておいたものが、翌日には2センチ以上伸びてしまうこともあります。出荷規格に合わなくなってしまいます。だから、今日採るか、明日採るかの見極めが大事になってきます。同じ日に定植したものでも生育に多少ばらつきがあるので、すごく小さいものがあったりします。そういうのは残しておいて大きくなつてから収穫します。植えたものは全部収穫するように心がけているので、毎日必ず1回は畑の中を見回ります。1玉100円前後で売れるものを何玉も取り残してしまうとそれだけ損することになる。そういう気持ちをもって従業員がみんなで頑張ってくれているから、経営者として、その年の売り上げが良かったらとても嬉しいです。



見極めといえば、年に1回部会ごとに、市場の人と一緒に出荷規格の確認をしていますよ。南幌町のブロッコリー部会は、近隣の地域と比べるとコンパクトな部会ですが、僕はそこがいいところもあると思っています。会員数が少ないので新しい情報を伝えたいときや、市場から要望がある時とかに、すぐにみんなで情報共有ができ、新しいことにもすぐチャレンジできます。南幌町として高品質なブロッコリーを出荷するために、部会一丸となって取り組んでいます。

苦労もいっぱいありました

僕の家は個人農家だったので、家のために跡を継いで農家になることを決めました。経済的に苦しい時期もあり、20代、30代の若いころはただただ必死に頑張っていた記憶があります。その甲斐もあり今では経済的にも安定し、くじけずに頑張り続けたらいつかいいことがあるんだと実感しました。今は色々な面で余裕がてきたので、仕事が面白いと思えるようになりました。

法人化して会社の経営者になってからは色々な事に挑戦しましたね。収穫量を増やすために少し無理してたくさん植えてみたり、契約販売に取り組んだり…でも、作物を管理する量が多くなり、事務仕事の時間が増えたりと、作物1個ずつに手が回らなくなつてしまい、うまくいきませんでした。その結果「作物を作ることに力を注ぐ」ことが大事だと気づくことができました。作物は1個ずつ丁寧に手をかけるとしっかり収穫できるんです。それに気づいてからは会社の経営もすごく良くなりました。

今はどこも同じ状況だと思いますが、人手不足や高齢化で手間がかかる野菜の生産が減っています。当然うちの会社も、もっと仲間が増えると野菜の生産も増えてくると思います。これからも野菜を作り続けたいと思っているので、農業に興味を持って参加してくれる人が増えてほしいです。



ピーマンハウスのすみっこでミニトマトを育てている様子。「休憩中にみんなが食べられるように」と、従業員へのサービスもばっちりです。

食べているのはどの部分？

ブロッコリーの房には緑色の小さなつぶつぶがたくさんついていますが、これは一つ一つが花のつぼみです。このつぼみがたくさん集まつたものを「花蕾(からい)」と言います。ブロッコリーはつぼみを食べる野菜ですが、茎や葉、根など野菜によって食べている部分が違います。普段食べている野菜はどの部分でしょう。調べると意外な野菜があるかもしれません。



つぼみを食べる野菜



葉を食べる野菜



茎を食べる野菜



地下の茎を食べる野菜



実を食べる野菜



作る。

収穫までの90日間

1
日目

1 育苗

J Aなんばろ育苗センターのハウスの中。J Aの担当職員が元気な苗を育てています。ここで育てた苗を、生産者がそれぞれ引き取り、畑に定植します。



30
日目

2 定植

機械を使って畑に苗を植えていきます。欠株があると隣との生育にばらつきがでてしまうので、機械の後ろを人が歩いて修正していきます。



60
日目

3 管理

定植が終わると、カルチがけ（※）をして肥料を撒きます。そのあとは毎日畑のパトロールをして、追肥や防除、収穫のタイミングを見計らいます。



90
日目

4 収穫

いよいよ収穫。ブロッコリーは暑さが苦手なので、涼しい朝方から収穫を始めます。コンテナにいっぱい収穫して持ち帰ります。



5 選別

持ち帰ったブロッコリーの選別が始まります。余分な葉を整えて、規格ごとに発泡スチロールに箱詰めし、J Aなんばろ集出荷センターへ運びます。



JA NANPORO Broccoli

氷となんの関係があるの？

収穫したあのブロッコリーにとって、氷はとても大事な存在。ブロッコリーは鮮度が落ちるのが早い野菜なので、市場ではあまり好まれない野菜の一つでした。南幌町では、昔は道内中心に出荷していましたが、鮮度の良いブロッコリーを全国各地に届けたいという生産者たちの思いから、J Aなんばろではブロッコリー専用の製氷機を導入しました。氷と発泡スチロールで鮮度を維持することができるんです！それでは、製氷機がどのように役に立っているか見てみましょう。



わしはブロッコ将軍！今日は特別に我々のヒミツを教えるブロ～！

氷で冷やしましたまー！

…ということで導入されたのが

ブロッコリー製氷機！



3

準備完了！

蓋をしてテープを張ったら出荷準備が完了。これで温度が低温に保たれ、呼吸を最小限に抑えることができます。



1 集出荷センターへ

収穫したブロッコリーは発泡スチロールに箱詰めして生産者がそれぞれ集出荷センターに持ち込みます。



2 氷を詰める

製氷機の中にはフレークアイスがいっぱい。ブロッコリーが傷つかないように、氷は粉々になったものを使用します。ブロッコリーが入った発泡スチロールに、一つずつ丁寧に氷を詰めていきます。



フレークアイスは表面積が大きいから早く冷却できて、溶けにくいブロ～！

4 いざ出発！

鮮度がいい状態でみんなのもとへお届けします！



冷蔵庫には「野菜室」と「ナード室」があるのを知っているかい？野菜室は3～7℃、ナード室は0℃に保たれているんだ！ブロッコリーはナード室で保存するといいブロ～！

ぶろく ぶろく ぶろく
ぶろく ぶろく ぶろく

収穫後はどんな変化があるの？

ブロッコリーは収穫してからも生きようとして呼吸を続けます。呼吸をすると蓄えてあった糖質や酸を分解してしまい、味が落ちる原因になってしまいます。また、呼吸と同時に蒸散（植物内の水分が水蒸気になって外に出ていくこと）するので、水分が失われてしまったり、ブロッコリーの花蕾に含まれる緑色の色素（クロロフィル）が分解され、変色してしまいます。呼吸量は温度と比例し、温度が高ければ高いほど呼吸量は増え、ブロッコリーの温度を20℃から0℃に落とすと呼吸量は約1/10も低下するそうです。呼吸による影響が最も少なくなるため、ブロッコリーは0℃での保管が最適とされています。

味わう。
おうちで
楽しむ

居酒屋

なかなか気軽に外出かけできないこのご時世だから、いつものご飯にひと手間加えて、おうちで居酒屋始めてみませんか?手作りのメニュー表を作ったりすると、より雰囲気を楽しめること間違いなし!おいしいおつまみ、グラスにおいしいお酒…おうち居酒屋開店です♪

ブロッコリーはコクがあり、ガツツリした料理と相性が抜群!今回紹介するレシピは茹でたブロッコリーを使うので、まずはブロッコリーを茹でておきましょう。使いきれなかったブロッコリーを冷凍しておけば解凍せずにそのまま料理に使えます!



ブロッコリーの天ぷら

材 料
ブロッコリー…1株
天ぷら粉…100g
水…160ml
めんつゆ(ストレート)…適量

作り方
①茹でたブロッコリーをめんつゆに漬けて一晩置く。
②ボウルに天ぷら粉と水を入れ、ダマがなくなるまで混ぜて、①を入れて全体に絡めて揚げる。

嘴むじゅわっとめんつゆが広がります。不思議な食感もやみつきになるに違いない!

やっぱりこれ!
おいしい裏技必見!



ごまごまブロッコリー

材 料
ブロッコリー…1株
練りごま…大さじ1
さとう…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
すりごま…大さじ2と1/2

作り方
①ボウルに練りごまとさとう、しょうゆ、すりごまの順に加え、その都度よく混ぜる。
②食べる直前に茹でたブロッコリーと①を混ぜる。

ごまとの相性抜群!簡単に作れるのでもう一品ほしい時にもぴったりです。



ブロッコリーの洗い方・茹で方

洗い方

①ボールに水を入れ、ブロッコリーの房を下にして水に10分程浸ける。(房が漬かるぐらいの水)



②茎を持ち、ゆすり洗いをする。



この方法で洗うとブロッコリーの隅々まできれいになります。小房に分けてから洗う方法もありますが、栄養が逃げてしまうことや房が分裂してしまうことを考えると、丸ごと洗う方がいいかもしれません。

水を弾くのはなぜ?!



ブロッコリーを水で洗うとき、花蕾の部分が水を弾いてしまったことはありませんか?水を弾くのは、『ワックスブルーム』とよばれる天然のワックス成分で覆われているからなんです。ワックスブルームには、水分の蒸発を防ぎ、病気などから守る役目があります。ブロッコリーはもともと、若干乾燥した土地で生まれたので、乾燥から身を守るなど、過酷な環境で過ごすために得た性質と考えられています。この成分は収穫から時間が経つとどんどん薄くなっていくので、水をよく弾くブロッコリーほど新鮮であることの目安になるといわれています。

茹で方

①洗ったブロッコリーを小房に分け、茎は表面の硬いところを切り落とす。

Point! 茎の断面に見える白い筋より外側が皮です。皮は繊維が集まっていて硬いので、ここを取り除くように厚めに皮を切り落とします。

②鍋に水と塩を入れて沸騰させる。(1lの水に小さじ2程度の塩)

③茎を先に入れて30秒程茹で、その後に小房を加えて2分程茹でる。

④茹で上がったらザルに上げてそのまま冷やす。(水にさらすと水っぽくなってしまいます)

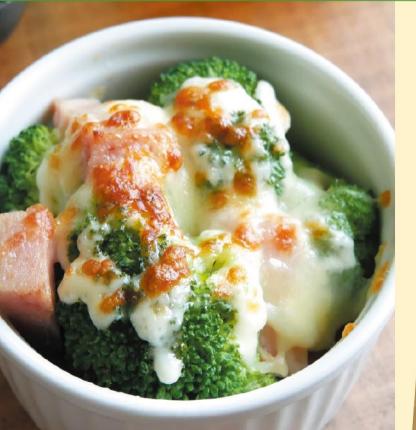
マヨチーズ焼き

材 料
ブロッコリー…100g
スパム…50g
チーズ…40g
マヨネーズ…適量

作り方

①ブロッコリー、スパムを食べやすい大きさに切り分けて、耐熱容器に入れる。
②チーズ、マヨネーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

スパムの他にも、ベーコンやハムでもOK!
お子様にも喜んでもらえる一品です。



南幌産小麦を使用した素麺

天恵の糸

南幌産小麦を100%使用した素麺「天恵の糸」は、エーコープなんぽろ店の店頭で販売されております。本商品をぜひ、地元ギフトのひとつとして、贈り物にご利用ください。

天恵の糸は香川県小豆島でつくられており、特徴は冴えた白さが特徴の『きたほなみ』、もっちとした食感の『ゆめちから』、弾力を持つ『はるきらり』、これら3種類の南幌産小麦を絶妙にブレンドしたコシのある喉越しの良い素麺です。



■エーコープなんぽろ店取扱商品(価格は税込)

小豆島手延素麺「天恵の糸・優」寒作り(50g×2束)×8 3,240円

お得な情報配信中♪



JAなんぽろ ×



LINE公式アカウントはじめました!

友だち募集中!

友だち追加特典

BOXティッシュ プレゼント!

※BOXティッシュの引き換えはスタンドで!

