



いつも福島県の農産物をご利用頂き、誠にありがとうございます。  
農産物の手配を担当しております、NPO法人福島県有機農業ネットワーク  
販売交流部の柳澤（やなぎさわ）です。  
不定期ですが、様々な情報をこの紙面にてお伝えしていこうと思います。  
今後とも宜しくお願い致します。



## 今回のテーマ ～旬の食材～

近年、スーパーマーケットなどに行くと、年中どんな野菜や果物も見掛けるようになりました。  
流通技術が向上したり、輸入品が増加したりなど。

私の実家はここ、福島県二本松市ですが、ごく普通のサラリーマンの家庭で育ちました。  
この仕事を始めるまで、野菜や果物の「旬」をあまり考えずに、値段や食事のバランスだけを  
考えましてスーパー等で購入していました。（旬の食材は値段が安かったりしますけども。）  
スーパーに行けば欲しい野菜や果物が手に入る。どれが旬のものなのか、若者を中心に、日  
本人の感覚は麻痺しているのではないのでしょうか。もう一度「旬」について見直してみませ  
んか？

福島県はこの厳しい寒さで、とても甘みのある冬野菜が出来ます。雪が多い地域では雪下  
白菜など甘みの強い白菜も。しかしこの時期、福島県では極端に野菜や果物の収穫量が減り  
ます。雪や厳しい寒さで、畑が凍ってしまったり、葉物は霜で萎びてしまいます。首都圏で  
は葉物が高騰しているとの事で、葉物を中心にご利用が多いと感じていますが、沢山手配を  
していこう！と決意した途端、「そろそろ寒くて終わりだな～」と、農家さんからとんとん  
連絡が来ている。葉物は冬というイメージが強いですが、場所によっては1月下旬で終了  
となる所が多いのです。つい最近、ごほうも「収穫が終わったよ～」と連絡が入りました。  
これから温くなるまで安定供給出来るようなのは椎茸、なめこ、人参、じゃがいも、大根、  
白菜、そして豆類ですかね。（葉物はこれから本番の農家さんもいらっしゃるの、見つけ  
次第手配します。福島県は広くて気候が様々なので助かります。）実は定番の玉ねぎもこの  
時期に在庫がある農家さんが殆どいらっしゃいません。「豆ならいっぱいあるよ～」と県  
内あちこちの農家さんから連絡があります。  
大豆にあずき、青豆、黒豆、うずら豆、パンダ豆、香り豆・・・いつもは東和げんぎ野菜が  
溢れている、二本松市の道の駅東和へ行くと、この時期一角が全て豆！豆！豆！ホントに豆  
だらけなんです。

福島県ではこの時期になると豆類を多く食べます。郷土料理でも「豆敷の子」という茹でた青豆  
と敷の子を和えたものがあり、正月料理の定番です。首都圏でもおせちに欠かせない黒豆は、お  
やつ代わりや箸休めに正月以外も食べたりします。昔は地産地消が当たり前だったので、こんな  
豆料理が多く食べられて来たのでしょうか。

豆類は最近TVでも取り上げられてきた「マクロビ」でも多く使用しますし、一見、調理がめん  
どくさそうに見えて、実はそんなにめんどくさくないです。基本的に一晩たっぶりの水に浸して  
（水は捨てて下さいね！）、あとは茹でるなり炊飯器で炊くなり・・・黒豆をツヤツヤに煮る  
のはちょっと難しいですが、見た目を気にしなければ結構簡単に煮る事が出来ます。あんこも。  
そして豆類はスープに入れたり、鍋にも良いですよ～。青豆は塩茹でするだけで、ビールのおつ  
まみにもなります。豆類は栄養も豊富なんですよ～！青豆にはタンパク質、ビタミン、ミネラル  
が豊富。中でも鉄分はほうれん草よりも多く、妊婦さんに欠かせない葉酸も含まれています。そし  
て注目なのはオルニチン。しじみに多く含まれている肝機能を助ける栄養素が青豆にも含まれていま  
す。自然なサプリメントのようですね。

そうは言っても豆って料理のレパートリーに困りませんか？色々イメージしにくいな～なんて、  
普段沢山豆を食べている私も思ってます（笑）そこでこの豆類で色々レシピを模索してありま  
す。（裏面に簡単なレシピを掲載しております。）  
是非みなさんも「旬」を感じながら、豆類をこの時期だからこそ生かした料理をお試し下さい！

## ふくしまオルガン堂下北沢

福島旬の食材を使った「ふくしま定食」800円～

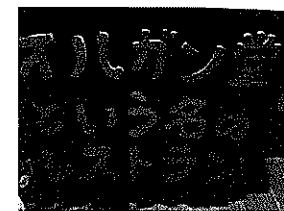
住所：〒155-0032 東京都世田谷区代沢4丁目44-2  
電話：03-3411-7205  
営業時間：12:00～18:00

（18時以降は、5名様以上ご予約の場合営業。21時閉店）

HP：<http://www.farm-n.jp/yuuki/organ/>

電車：京王井の頭線「下北沢駅南口」より徒歩約12分

バス：渋谷駅から、小田急バス：経堂駅行、又は梅ヶ丘駅北口行  
（いずれも渋54系統）に乗り、「代沢小学校」バス停下車



## とっても簡単レシピ ～青豆編～

それでは表面でご紹介した青豆を使った簡単レシピです。

### ★まずは青豆の下ごしらえ★

青豆は丸1日たっぷりの水に浸しておきます。

丸1日浸した豆は水分を含んでぷっくり！（浸した水は捨てます。）

浸した豆にたっぷりの水を入れて、お好みの硬さまで茹でます。

茹で上がった豆はザルに上げて完成！

（容器に入れておけば、冷蔵庫で1週間くらいは大丈夫です！）

さあ！下ごしらえが終わった豆を色々なお料理に～

### ★青豆の春巻き★ 二本松農園さん直伝のメニュー

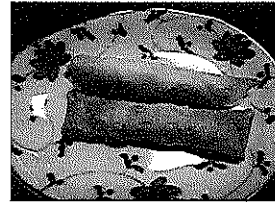
～材料～

青豆 適宜

春巻きの皮 適宜

油 適宜

塩 少々

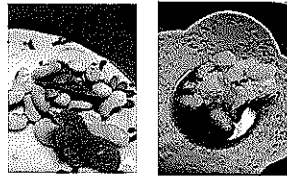


①下ごしらえした青豆（香り豆）を春巻きの皮に並べる

②①を巻く

③180℃位の油できつね色になるまで揚げる

④③を盛り付け、塩をふって完成！



### ★他にもこんな使い方★

- ・青豆と大根漬けやごぼう漬けと和える
- ・青豆のかき揚げ
- ・青豆ごはん

などなど

※こんな食べ方もあるよ～などありましたら是非教えて下さい（^◇^）

ご意見ご感想をお寄せ下さい！

E-mail : h@farm-n.jp

Twitter : @hukuyuukinet

FAX : 0243-24-1796

## ～原発事故から～

販売交流部 柳澤美希

2011年3月11日に発生した東日本大震災から3年が経とうとしています。福島県内は放射能に対して、様々な取り組みをし、元気な福島を取り戻しつつあります。

しかし、まだまだ農家は風評被害と戦っています。とあるリンゴ農家さんは震災前の7割程度の出荷量に止まったという話を聞きました。

勿論、私が確認している農産物は殆どが放射性セシウムが検出限界値未満で不検出となっています。「不検出」を目指す為に各農家さんは並々ならぬ努力をしています。そんな私も新しく収穫された農産物の放射能測定結果の確認作業があります。消費者が安全で美味しい福島の農産物を安心してご購入求めになれるよう、この作業は不可欠です。

昨年秋、南相馬市小高区の根本さんが人参を試験作付し、無事に収穫の時を迎えました。測定結果は不検出です。南相馬市小高区は福島第一原発から半径20km圏内で、今も避難生活をされています。漸く、宿泊が認められ、帰還に向けての準備も始まってきました。一方、浪江町などでは警戒区域もあり、先の見えない避難生活にドリオドを打つべく、県外の新天地で、新たに一から農業を始める方もいらっしゃいます。

福島県はとても広く、浜通り、中通り、会津の3地方でそれぞれ状況が異なります。まだ避難している地域、まだ線量が高い地域、落ち着きを取り戻した地域、様々です。

私の住む二本松市は普段の営みが戻ったように見えますが、浪江町から避難されている方を中心に仮設住宅が並び、浪江町の仮役場もあります。「仮設は寒くないかな？大丈夫かな？」と横を通るときに考えたり、毎日県内の天気予報で今日の空間線量のコーナーを見ると「どうしてこんな事に！」と時々叫びたくもなります。それでも、この街で生まれ育ち、この街が、福島県がふるさとだから、少しでも福島県の為に出来る事を考えながら、この仕事をしています。

首都圏の販売先で、常連さんになって下さっている方が多く、応援して下さっている皆様がいらっしゃるからこそ、農家さんも私も、元気にやりがいがあります。本当にありがとうございます。

放射能の問題はこれから何年先も、私がおばあちゃんになっても続いていく事でしょう。しかし、私は福島美味しい農産物を沢山食べて元気に福島で生きています。これからも安全、安心の為に、農家さんと消費者を繋ぐパイプ役として、日々努力して参ります。

私の今の目標は「猫の手も借りたいほど忙しい～」という農家さんの声を聞く事。その目標を達成する為には、消費者の皆様からのご声援が必要です。今後とも、福島の農産物を宜しくお願い致します！

☆今後農家さんにもこのスペースの記事を書いて頂こうと思います。

＼お楽しみに！／