

# 虫にじのしずく

2017・春  
vol. 3

大都市に深く根を張る大樹の葉に、虹色の朝露がきらり(虹は協同組合の象徴です)



札幌  
× 農

清田生まれの  
ブランドほうれん草

## 「ポーラスター」

「ポーラスター」というほうれん草を知っていますか？  
札幌市清田区などで作られている、甘味が強くてえぐみが少なく、日持ちするのが特徴のブランドほうれん草です。  
道外では、秋から春にかけて栽培されることが多いほうれん草ですが、「ポーラスター」は冷涼な気候を活かして夏の間に栽培されています。出荷のピークは6月初旬から10月末頃まで。今年もまもなく、おいしい「ポーラスター」の季節がやってきます。



知って、なっ得!

JA  
のこと

JAさっぽろ with

HOKKAIDO  
**Consadole**  
SAPPORO

©1996 CONSADOLE

**JA さっぽろは、北海道コンサドーレ札幌を  
応援しています。**

北海道コンサドーレ札幌2017シーズン。JAさっぽろと北海道コンサドーレ札幌は共に協力し合い、これからの北海道、そして日本の未来を担う子どもたちに食と農の大切さを伝える活動を展開します。



平成 28 年 9 月 4 日 宮の沢白い恋人サッカー場にて

**みんなのよい食 JA 親善大使**

食事のこと、食材のこと、自分たちが住んでいる地域の農業のことなどをサッカーを通してあらためて見直し、子どもたちと一緒に「よい食」とは何かを考えます。

札幌  
×  
農

清田生まれのブランドほうれん草

# 「ポーラスター」



生産者の声

松本 吉弘さん

現在、「ポーラスター」を栽培する生産者は、清田区真栄・有明、南区滝野・常盤地区の15軒ほどで、真栄地区の松本吉弘さんもその一人です。

「ポーラスターは、春・秋は種まきからおよそ40日、夏は30日ほどで収穫時期を迎え、うちは最盛期には1日120kg分のほうれん草を収穫して出荷しています。収穫は一つひとつ手作業で、ほとんどの作業を私・妻・両親の4人でこなしています。ハウスが15棟あり、種まきの時期をずらしながら1シーズンで3回ずつ栽培することで継続的に出荷できます。毎回種まきの前に土壌診断をしているので、余計な肥料は使っていません。自然相手の仕事で異常気象などに悩まされることも多いですが、おいしいものを食卓へ届けたいという思いで日々作業しています。直売所などでポーラスターを見つけたときには是非食べてみてください!えぐみが少ないので食べやすく、定番のおひたしはもちろん、しゃぶしゃぶに入れるのもオススメです!」

札幌市の南東部に位置する清田区。

今から30年以上前、「この地区の代表的作物を作りたい」という生産者の思いから、ブランドほうれん草「ポーラスター」は誕生しました。ブランド化するにあたり、数ある農産物の中でほうれん草が選ばれたのは、需要が多いこと、生育期間が短く畑の利用効率が高いこと、軽量で作業負担が少ないこと、比較的涼しい気候で畑の排水も良く、水源に恵まれた農家が多かったことなどがあげられます。

栽培が始まった当初は道外向けの出荷に重点を置いていたことから、北の大地から出荷されるほうれん草にふさわしい愛称として「北極星」を意味する「ポーラスター」と名付けられました。

夏期でも冷涼な気候の中で栽培されるため、道外産のほうれん草と比べて甘味が強くえぐみが少ないといわれています。また、高い生産技術により一つひとつの株張りが良くて葉肉も厚く、日持ちが良いというのも特徴です。

地産地消の取り組みが注目される昨今、「ポーラスター」は札幌市内での認知度が高まってきました。札幌市内の直売所やスーパーの店頭に並ぶのはもちろん、小・中学校の給食にも使用されています。

## ほうれん草ってこんな野菜

カロテンやビタミンC、鉄分を多く含む、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。カロテンは抗酸化作用があるといわれ、がんや動脈硬化を防ぐ作用が期待できます。また、カロテンとビタミンCの相乗的な効果で肌荒れの防止やかぜの予防にも効果的といわれています。「鉄」の含有量は、野菜の中ではトップクラスです。



## 保存方法

葉先からどんどん水分が蒸発するので、すぐに食べるのがおすすめです。保存するときは、葉の表面が乾燥しないように濡らした新聞紙などにくるんでからビニール袋へ。根元を下にして冷蔵庫で保存しましょう。すぐに食べきれないときには冷凍保存してもOK!さっとゆでてから水気をよくふきとり、フリーザーパックなどに入れて冷凍しましょう。

## ほうれん草のゆで方



1. ほうれん草を水で洗い、根元などについた土を落とします。



2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、少量の塩を入れます。



3. ほうれん草の葉の部分を持ち、根元部分を鍋に入れてきれいな緑色に変わったら葉の部分も鍋へ。20秒程度ゆでたら、火を止めて冷水につけます。



4. 水を入れ替えてほうれん草の粗熱がとれたら、余分な水分を拭き取ります。

## おいしいほうれん草の見分け方

葉がきれいな緑色でツヤがあり、張りがあって肉厚なもの。茎は太すぎず細すぎずしっかりとしたものを選びましょう。



## 独特のえぐみを減らすには…

ほうれん草のえぐみは下ゆですることで軽減されます。ただし、ほうれん草の栄養素には水溶性のものが多く含まれていて、長時間ゆでると栄養も流れ出てしまうので、素早くゆでるのがポイントです。また、えぐみは、ほうれん草のシュウ酸という成分が唾液中のカルシウムと結合したときに感じるもので、かつおぶしや小魚、乳製品といったカルシウムを多く含む食品と一緒に食べることでえぐみを感じにくくなります。

# クローズアップ 地産地消

# 産みたて、新鮮！南区・成田養鶏場の 「なりたのたまご」



南区石山、成田養鶏場の「なりたのたまご」は、生産者が餌にとことんこだわって生産される、知る人ぞ知る絶品たまごです。遺伝子組み換え飼料を一切使用せず、自然配合の餌だけを与えられた鶏が産むたまごは、スーパーのたまごとは比べ物にならないほどコクがあってとっても濃厚。鶏舎のすぐ横にある直売所では、鮮度抜群のたまごを10個から購入することができます。

また同じ南区にある果樹農家の直売所では、新鮮な「なりたのたまご」はもちろん、たまごを使った加工品も販売しています。白川の岡村果樹園の直売所で多数の果樹とともに並ぶのは薫製たまご。砥山の桜井農園では「なりたのたまご」を使ったふわふわのシフォンケーキが人気を集めています。どれも一度味わうとやみつきになること間違いなし！お近くにお出かけの際は是非お立ち寄りください。



**成田養鶏場** 札幌市南区石山1067  
☎(011)591-5736

営 10:00 ~ 12:00  
13:30 ~ 17:00 (不定休)

※品切れの場合がございますので、事前の電話予約をおすすめします。



岡村果樹園は  
大きな看板が目印！



**桜井農園** 札幌市南区砥山203 ☎(011)596-2292

営 8:00 ~ 18:00 (不定休)

※シフォンケーキは売り切れの場合もございますのでご了承ください。  
※各種果物狩りも行なっております。詳細につきましては、お電話にてお問い合わせください。  
(イチゴ狩り：6月上旬～7月上旬、サクランボ狩り：7月上旬～)

※「なりたのたまご」は、JAさっぽろ南経済センターでもお買い求めいただけます。札幌市南区石山2条9丁目7番88号 ☎(011)591-4141

## どこで買える？ ポーラスター

「ポーラスター」は6月初旬から10月末まで店頭にあります。



**ホクレンショップ  
Food Farm 平岡公園通り店**

札幌市清田区里塚  
緑ヶ丘5丁目1番10号  
☎(011)882-7520  
営 10:00 ~ 21:00

**さとらんど市場**

札幌市東区丘珠町519番地1  
(サッポロさとらんど交流館内)  
☎(011)787-0223  
営 9:00 ~ 16:00  
(6月上旬～10月下旬の  
土/日/月のみ営業)

**八紘学園農産物直売所**

札幌市豊平区  
月寒東2条13丁目1-12  
☎(011)852-8081  
営 4月下旬～11月上旬  
【定休日：木】  
10:00～17:00  
11月中旬～4月中旬  
【土・日・月のみ営業】  
10:00～16:00

**ホクレンくるるの杜  
農畜産物直売所**

北広島市大曲377番地1  
☎(011)377-8700  
営 10:00～17:00  
不定休

お立ち寄りの際は、是非お買い求めください！  
※営業時間等は変更になる場合があります。

札幌

## 農のあしあと

札幌市南区から始まった  
日本のラベンダー栽培



ラベンダーといえば富良野のラベンダー畑が全国的にも有名です。しかし、日本のラベンダー栽培は札幌市南区から始まったということをご存知ですか？

南区の南沢神社横の道路わきには、この地が発祥の地であることの証として碑が建立されています。

碑文

ラベンダーの原産は南フランスで、昭和12年曾田政治氏がその種子を入手し、3年間の試験栽培の後、昭和15年に南ノ沢農場を開設して、日本で初めて香料原料として本格的にラベンダーの苗を栽培しはじめた。

最盛期の昭和30年代には、紫の絨毯を敷いたかのような美しい風景が広がり、その素晴らしさは今でも語り継がれている。

この貴重な事実を顕彰し、ラベンダーを南沢のまちづくりの象徴とするため、ここにその由来を標す。

昭和47年頃には、合成香料の発達と貿易自由化により国内でも安価な輸入香料が出回るようになり、オイル抽出用としてのラベンダー農業は衰退の一途をたどり、南ノ沢農場から(株)サッポロ曾田農場と名称を替えていた日本初のラベンダー農場も

昭和55年に解散。現在、この地ではラベンダーは農作物としてではなく鑑賞用として栽培されています。

6月下旬から7月が見ごろといわれるラベンダー。今年も美しい花を咲かせ、優雅な香りを漂わせてくれることでしょう。



# インフォメーション

家庭菜園・ガーデニングにJAの苗を!

## 苗物市開催

家庭菜園・ガーデニングの季節がやってきました。JAさっぽろでは、毎年恒例の苗物市を開催します。生産者が丹精込めて手がけた良質な苗を販売する他、肥料等各種取り揃えておりますので、是非おこしください。

開催日時		開催場所	お問い合わせ先
5/13(土)・14(日)	13日(土) 9:00～15:00	上篠路倉庫(札幌市北区篠路町上篠路276-4)	北経済センター ☎(011)771-2113
	14日(日) 9:00～13:00		
5/13(土)・14(日)	8:00～14:00	玉葱選果センター内(札幌市東区丘珠町499-23)	北札幌経済センター ☎(011)781-7393
5/17(水)～22(月)	17日(水)～21日(日) 9:00～16:00	手稲支店駐車場(札幌市手稲区前田1条10丁目3番20号)	西経済センター ☎(011)682-7161
	22日(月) 9:00～15:00		
5/19(金)～21(日)	19日(金)～20日(土) 9:00～15:00	南支店駐車場(札幌市南区石山2条9丁目7番88号)	南経済センター ☎(011)591-4141
	21日(日) 9:00～13:00		
5/20(土)～23(火)	9:00～15:00	厚別支店特設会場(札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1番20号)	厚別支店 ☎(011)891-2789
5/20(土)～21(日)	8:00～15:00	発寒支店駐車場(札幌市西区発寒13条4丁目1番65号)	発寒支店 ☎(011)661-6516
	8:00～売り切れ次第終了	発寒6条4丁目 ローソン横(札幌市西区発寒6条4丁目)	
5/21(日)	8:00～11:00	川沿支店駐車場(札幌市南区川沿8条2丁目1番8号)	南経済センター ☎(011)591-4141

※開催日時等が変更になった場合は、ホームページにてお知らせいたします。※終了時刻の前に売り切れる場合がございますのでご了承ください。

札幌産農畜産物を買うなら「とれたてっこ生産者直売所」で!



### とれたてっこ南 生産者直売所

札幌市南区石山2条9丁目7番88号  
(JAさっぽろ南支店隣接)

☎(011)592-6141

営 5月下旬～11月上旬  
月～土曜日 / 9:30～15:00  
休 日曜日・祝日



### しのろとれたてっこ 生産者直売所

札幌市北区篠路3条10丁目1番2号  
(JAさっぽろ篠路支店敷地内)

☎(011)771-2130

営 6月中旬～11月上旬  
月～土曜日 / 10:00～16:00  
休 日曜日・祝日

※営業時間等に変更になる場合がございます。営業開始日等詳細については、JAさっぽろホームページをご覧ください。

## プレゼントクイズ!

Q 清田地区で生産されているブランドほうれん草の名前は?  
ヒントはカタカナ6文字。紙面を読めば答えがわかるはず!

### 応募方法

ハガキ・FAX・Eメールいずれかの方法で  
①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、  
⑥「虹のしずく」のご意見・ご感想をお書きの上、  
右記あて先までご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
※応募ハガキ・FAX・Eメールで知り得た個人情報については  
当選者を選定・プレゼントを送付する目的以外には  
利用いたしません。

### あて先

〒060-0010  
札幌市中央区北10条西24丁目1番10号  
JAさっぽろ「虹のしずくプレゼント」係  
FAX: (011)621-1449  
Eメール: kouhou@ja-sapporo.or.jp

締め切り 平成29年6月15日(木)  
(当日消印有効)

クイズの正解者の中から抽選で  
10名様に図書カード500円分を

プレゼント!



## 組合員の 皆さまへ

- ・組合員資格、ご住所、ご連絡先等に変更がある場合は、お取引支店の窓口までお申し出ください。
- ・JAさっぽろの管轄地区外へ転居される場合は、所定の手続きが必要となります。



「札幌の農産物って?」

「イベントの詳しい情報は?」

「貯金や共済について知りたい!」



「近くの支店はどこ?」

JAさっぽろのホームページをご覧ください!  
キャンペーン・催し物など情報満載

<http://www.ja-sapporo.or.jp/>

JA さっぽろ

検索

携帯・スマートフォンからのアクセスはこちら▶



編集・発行 / 札幌市農業協同組合

〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1番10号 ☎(011)-621-1311