

虹のしずく

2020・春
vol. 9

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)

札幌は全道でも有数の生産地!
栄養たっぷり
万能野菜

札幌農「小松菜」

札幌市では、各地域の特色を活かして
たくさんの農産物が栽培されています。
その中でも東区・西区・南区など広い
地域で栽培されていて、道内有数
の生産量を誇る野菜のひとつ
が「小松菜」です。

苗の植え付けはあせらずに!

春になり、今年は畑に何を植えようか、楽しい季節になりました。苗を用意して、「さあ植えよう!」と実行に移す前に、ちょっと確認。

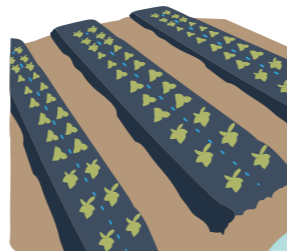
北海道は、ゴールデンウィーク明けでも、霜が降りて苗が被害を受けたり、地温が低くて苗の育ちが悪くなることがあります。苗の購入後すぐに植えようと焦らず、苗植えに適した時期に植えることが大切です。一般的には、地温が十分に上がって暖かい5月下旬～6月上旬頃が適していると言われています。

また、ポリエチレンフィルムで土を覆うマルチング栽培を取り入れるのも良いでしょう。マルチング栽培は、地温や土壌水分を保ち、雑草を抑えるための栽培方法として多く用いられています。



マルチングをするときは…
苗を植える1週間程前から
地表面にマルチを敷いて、
地温を上げましょう。

- 10～15cm土を盛り、マルチと土の隙間ができないようにしっかり張ります。
- マルチの端にしっかり土をかけて固定しましょう。
- 風で飛ばされないように!



植え付けの時には、マルチに
穴をあけて苗を植えます

プレゼントクイズ!

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」へのご意見・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。
※皆さまからの応募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。

札幌が全道有数の生産量を誇り、東区や西区、南区で多く栽培されている野菜の名前はなんでしょう?カルシウムやビタミン類などの栄養が豊富に含まれています。

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 令和2年7月15日(水)
(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

- ・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。



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

JA さっぽろ 検索
<https://www.ja-sapporo.or.jp/>

携帯・スマートフォンからの
アクセスはこちら▶



知って、なっ得! JAのこと



准組合員コンベンション 「農と食をもっと身近に」

を知っていますか?

JAさっぽろでは、准組合員の皆さんに、生活に欠かせない「食」と、食を生み出す「農」をもっと身近に感じてほしい、札幌の農業を応援してほしいという願いから、年に1度「准組合員コンベンション」を開催しています。

昨年のコンベンションでは、252名の准組合員の皆さんにご参加いただき、北海道大学大学院農学研究院の小林国之准教授とHBC北海道放送の森結有花アナウンサーを招いて講演会などを行いました。

今年の准組合員コンベンションは、10月18日(日)に開催予定です。詳細は、「虹のしずく」秋号(9月中旬発行予定)でお知らせします。



昨年の会場の様子

(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止する場合があります)

札幌は全道でも有数の生産地！

栄養たっぷり万能野菜「小松菜」

小松菜は、江戸時代に小松川村（現 東京都江戸川区）で作られたのが発祥といわれ、札幌市内での栽培は、昭和62年、玉ねぎの育苗ハウスを有効活用するために東区丘珠で始まりました。現在は、東区、西区、南区など約38haで栽培されており、道内でも有数の生産量を誇る野菜のひとつです。

別名 冬菜と呼ばれることから、本州では冬に栽培されるのが一般的ですが、冷涼な北海道では、春から秋にかけて栽培されています。札幌では、ハウス・路地栽培の両方が行われており、4月上旬から12月初めまで収穫・出荷されます。また、札幌市内の学校給食でも使用されています。



生産者の声

三澤 哲也 さん

少しでも多くの方に手に取ってもらえるよう、きれいに丁寧に袋詰めすることをいつも心掛けています！

私は、調理師の仕事を経て実家の農家を継ぎました。今、夏の間は朝5時頃から暗くなるまで作業する日が続きますが、正直それほどキツイとは感じていなくて。ある程度、自分のペースで仕事を進められて、安らかな気持ち(笑)で働けるので、自分に合っているんでしょうね。ただ、この辺りの土地は、水はけが良くないので、雨の量だけは常に心配事のひとつです。小松菜にもいろいろな品種がありますが、中でも私が今注目しているのが「赤小松菜」。名前の通り葉が赤紫色でえぐみが少なく、サラダでも食べやすい小松菜です。試しに作ったらとてもおいしかったので、これからもっと世に広めていきたいなと思っています。」

東区丘珠で小松菜を栽培する三澤哲也さん。札幌市中央卸売市場を中心に、サッポロさとらんどや学校給食などにも出荷しています。

「うちは8棟のハウスで小松菜を作っていて、2月初めから種まき、4月初旬から出荷が始まります。春先は、種まきから収穫まで2カ月近くかかりますが、夏場は25日ほどで収穫。種まきの時期をずらしながら、ハウス1棟につき年間5回ほど作付けし、12月初めまで継続的に出荷します。収穫作業は全て手作業で、多い時には1日に40箱/4kgほど用意することも。



小松菜ってどんな野菜？

骨粗しょう症予防に不可欠なカルシウムの含有量が野菜の中でもトップクラス！100グラム当たりで比較すると、牛乳よりも多く含まれています。ビタミン類や鉄分などの栄養も豊富です。

おひたしはもちろん、炒めものやお味噌汁に入れても美味！調理方法を選ばない万能野菜です。



おいしい小松菜の見分け方

葉の緑色が鮮やかで厚みがあるもの、茎は太過ぎず薄い緑色のものが栄養も豊富でおいしい証です。葉や茎がシャキッと元気なものを選びましょう。



小松菜の保存方法



乾燥に弱く傷みやすいので、すぐに食べるのが一番！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に入れ、根元を下にして冷蔵庫に入れましょう。

水洗いして水気を拭き取り、食べやすい大きさにカットしてフリーザーバックに入れば冷凍保存もOK。また、さっと茹でてから同じように冷凍すれば、さらに長持ちします。



JAさっぽろの直売所をはじめ、さとらんど市場、八紘学園農産物直売所、くるるの杜農畜産物直売所、札幌市内の大型スーパーでも販売されています。販売される時期が長く、札幌産野菜の中では、比較的購入しやすい野菜のひとつです。

小松菜とたまごの中華スープ

小松菜	1/2 束
しいたけ	1 枚
卵	1 個
ごま油	小さじ 1
水	400cc
酒	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 2
醤油	小さじ 1
みりん	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1/2
しょうが(チューブ)	1~2cm
(B)片栗粉・水	各小さじ 2
塩・こしょう	適量

① 小松菜は 3cm の長さにざく切り。しいたけは石づきを取って薄切りにする。卵は溶いておく。



② 鍋にごま油を中火で熱し、小松菜としいたけを炒め、しんなりしたら(A)を加える。一煮立ちしたら(B)の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

③ 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりしたら火を止める。お好みで塩・こしょうを入れて、できあがり。



札幌産農産物は、JAさっぽろの生産者直売所で！

JAさっぽろの生産者直売所が、まもなく今シーズンの営業を開始します。店頭には並ぶ商品は、生産者が毎朝持ち込み、新鮮で安全安心！品揃えが豊富な午前中の来店がオススメです。皆様のご来店お待ちしております！

各直売所のオープン日は、作物の生育状況を見ながら決定します。決まり次第、ホームページでお知らせしますのでもう少しお待ちください。



「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 (営業期間中のみ)
※オープン前は、南経済センター(☎591-4141)へ
営 月～土曜日/9:30～15:00
休 日曜日・祝日

こんな商品あります！

イチゴ！

6月～7月初旬だけの限定品！
収穫されたばかりの地物イチゴは、
売り切れ必至です。



6月上旬
オープン予定！

「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1-2
☎ (011) 771-2130 (営業期間中のみ)
※オープン前は、北経済センター(☎771-2113)へ
営 月～土曜日/10:00～16:00
休 日曜日・祝日

こんな商品あります！

レタス！
ブロッコリー！

みずみずしくて鮮度抜群の
野菜がずらりと並びます。



6月中旬
オープン予定！

「東経済センター厚別直売所」

札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1-6
(厚別支店横・セブンイレブンさん裏)
☎ (011) 891-2154
営 月～金曜日/9:00～17:00
※農産物の販売は16:00まで
休 土曜日・日曜日・祝日

こんな商品あります！

トマト！

例年、6月下旬頃から
店頭に並びます。
完熟の甘味抜群トマトは、
リピーター続出です。



6月上旬～
農産物販売
開始予定！