

店舗掲載数
600軒以上

地元密着
イベント

旬の湘南
ニュース

茅ヶ崎・辻堂のとおき情報サイト

とことこ湘南

http://shonan-sh.jp

フェイスブック、ツイッターからも毎日情報発信中!!

朝日新聞の地域情報紙

No.319

ふれあい朝日

発行:湘南新聞販売株式会社/編集:「ふれあい朝日」編集部/〒253-0044茅ヶ崎市新栄町1-14/TEL0467-82-3618/FAX0467-84-0342/メール:fureai@asahi.email.ne.jp/URL=http://www.shonan-sh.jp/company/配布エリア:茅ヶ崎市(一部除く)藤沢市(引地川以西)綾瀬市(一部)

新聞に関するすべてのお問い合わせ・ご連絡は
0120-033-084 朝日新聞 カスタマーセンター
受付時間:5時~20時(日・祝17時迄)

新聞お休みお取り置きは

やすみん が便利です!

パソコンから やすみん 湘南 検索

https://www.yasumin.com/shonan/

携帯電話から QRコードを読み込んでください。

※読み込めない場合は下記にアクセスしてください。

http://www.yasumin.com/shonan/mo



無料

※通話料・通信料は発生します。

謹んで新年のご祝辞を申し上げます

二〇一五年も元旦より朝日新聞並びに弊社取扱諸紙をご愛読賜り、誠にありがとうございます。
冬の大雪から様々な出来事を経て、新たな年を迎えさせていただきました。旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。
従業員一同、誠心誠意努める所存でございます。なにとぞ本年もよろしくお願い申し上げます。

平成二十七年元旦

湘南新聞販売株式会社 従業員一同



▲編集部特製「一夜限定」ラムッコリー (=綾瀬産ブロッコリーで作った干支羊)
▲綾瀬市のブロッコリー畑(写真上)と出荷直前の商品(写真下)=緑の粒々部分が「花蕾」と呼ばれる花の蕾。やがて黄色い花が咲く

ゆるキャラ「あやっこりー」

「綾瀬市地場農産物消費拡大推進議会」のイメージキャラクター(平成19年生まれ)。農産物マップやホームページなどに登場して、ブロッコリーをはじめとする様々な農産物PRをしてるんだ。綾瀬市役所1F行政資料コーナーに行くと、地元の方から公募した「あやっこりー印」のブロッコリーレシピ集(綾瀬の農産物が買える場所一覧付=下写真)がもらえるよ!



▲「ブロッコリー部会」の栗原さん(左)と内藤さん(中央)、JAさがみの安田さん(右)

新鮮ブロッコリーと高座豚のコラボレシピ



※上記アイデア料理レシピ参考

- ①ブロッコリー(1株)はラップに包んでレンジでチン。スライスチーズ(6枚)はそれぞれ半分に切る。
- ②広げて塩・コショウ(各少々)した薄切り豚肉(12枚)に、チーズ、ブロッコリーを乗せて巻く。
- ③②に小麦粉(適量)、卵(2個を混ぜる)、パン粉(適量)の順にまぶし、108℃に熱した油で揚げる。

今が旬の「締まったボディー」

栄養満点

「綾瀬の名産」

サラダに、シチューの具に、お弁当の彩りにと、何かと活躍してくれる「緑の野菜」ブロッコリー。実は綾瀬市が、県内有数に名を連ねる名産地であることをご存知でしたか? スーパーなどでは通年見かけますが、「旬」は今の寒い時期。収穫シーズン真っ最中の産地・綾瀬から、その魅力をお伝えします!

県内上位の年間93%

ブロッコリーは比較的历史が浅く、日本にお目見えしたのは明治時代(発祥はヨーロッパ)。当時は鮮度を保つ難しさから普及に至らず、冷蔵・流通技術が発達した1970年代以降に国内生産が広まった。
綾瀬市における生産は1976(昭和51)年頃から。育成に適した「寒くなり過ぎない適度な気候」と、鮮度が

うまみ育てる寒暖差

「JAさがみ綾瀬市ブロッコリー部会」(16農家所属)によれば、種ま

きシーズンは8月初旬から。ある程度まで苗床で育て、約1カ月で畑へ植え替える。収穫迄は種類によっておよそ95日~140日。10月下旬から2月いっぱいにかけて収穫できる。「日中暖かく、夜にぐんと冷え込む秋口の寒暖差」が、うまみをぎゅっと濃縮しているのだとか。

選ぶ際のポイントは

良質でおいしいブロッコリーは、①「花蕾」(からいブロッコリーの頭部がすき間なく締まっている硬く、ずっしりしている。②緑色が濃く、青みがかっているのが特徴。綾瀬産のブロッコリーはまさにこの「条件」を満たし、キメの細かさや歯応えの良さ、甘みの強さで、押しも押されぬ「名産品」となっているのだ。

味の決め手は新鮮さ

そして、ブロッコリーに一番大切なのが「鮮度」。新鮮であればある程味が良く、その栄養価も高い。カロテン(ビタミンA)、鉄分、カルシウムなどを豊富に含み、ビタミンCに至ってはレモンの約2倍(生の時)を誇るなど栄養面でも非常に優れているという。

「シャキシャキ感を楽しむためにも、調理の際は熱を通し過ぎずにさっとゆでるのがお勧め」と、同部会内藤さん。ビタミンたっぷりのブロッコリーを食べれば、「風邪知らず」の1年になるかも!?

綾瀬市公認ゆるキャラ「ブタッコリー」(写真右。左=2015年新年バージョン)もあやせのブロッコリーをPRしているよ!



甘くて、みずみずしくて、と〜ってもおいしいんだから、食べてみてね!

