

# 泉 味 自 慢

2007 冬 vol.3  
編集・発行 泉区役所 区政推進課企画調整係  
〒245-0016 横浜市泉区和泉町4636-2  
☎045-800-2331 ☎045-800-2505

I Z U M I - J I M A N

## 地産地消で迎える新春

# まーるく、まーるく、お正月

早川和彦泉区長を囲んで試食です



【フルーツきんとん】材料:15個分 ● サツマイモ 450g / 砂糖 60g / バター 大さじ2 / スキムミルク 大さじ3 / バイナッフル 缶詰 2枚 / りんご 1個 / キウイ 2個  
作り方: ① サツマイモは、1cm厚さの輪切りにして、厚めに皮をむき、水にさらす。② 蒸気のたった蒸し器に①を入れ柔らかくなるまで蒸す。③ ②をつぶして、砂糖、バター、スキムミルク、パイン缶詰を入れて火にかけて練り、広げて冷ます。④ フルーツ(キウイを除く)はさいの目に切り③とあえる。⑤ 堅く絞ったぬれぶきんにのせて茶巾に絞ったキウイの輪切りの上にのせる。



▲かわいい姿が印象的なフルーツきんとん



▲手の込んだつくりの七色なます

▲【ふるさとのお雑煮】材料:4人分 ● 里芋 250g / 大根 250g / にんじん 100g(1/2本) / だし汁 1000cc / 醤油 大1.5 / 塩 少々 / 餅 4切  
作り方: ① 里芋、大根、にんじんは輪切りにし茹でる。② だし汁に①を入れ調味料を入れる。③ 餅を焼き②の中に入れて、器にもる。



▲料理をつくるヘルスマイトのみなさん、とっても楽しそうです

焼いた切り餅と丸い野菜が、ほどよくだしが効いたすまし汁の中に浮かびます。一年を穏やかに、まーるく始めましょう。そんな願いが輪切りにした大根、にんじんと里芋に込められているかのようです。

11月21日、地域ぐるみの健康づくりを担うヘルスマイトの皆さんが泉区役所に集まり、泉区産の野菜を使って古くから地元で伝わるお雑煮などの正月料理をつくりました。鶏肉、青菜などを入れる今風のお雑煮と比べると素朴で懐かしいつくりです。野菜を丸く切る理由は? 地元生まれ育った人が多いヘルスマイトに聞いてみると「丸く切るのが」伝統だと思っています」という答えが大半でした。「お正月は円満になるようにと丸にこだわるのよ」という言葉が印象的でした。



▲泉区マスコットキャラクター「いっすん」

ちょっと違った味わいの「七色なます」  
大根、にんじん、きゅうりに干ししいたけ、黄菊などを使う七色なますは、野菜を千切りにしたり、水洗い、湯通し、下煮といった下ごしらえがポイントの手間のかかる一品。一般的ななますとは違った味わいです。

かわいい!と思わず声に出る「きんとん」  
輪切りにしたサツマイモを蒸してつぶし、キウイフルーツやパイン缶詰の汁など甘みの素を加えて火にかけ、練って冷ます。茶巾絞りにして並べれば、何とかかわいいできでしょう。キウイの輪切りを敷いたフルーツきんとんの姿に、思わず見とれてしまいました。

【七色なます】材料:4人分 ● 大根 300g / にんじん 20g / きゅうり 1/2本 / 塩 小1.5 / 黄菊または、ゆず 30g / 干椎茸 3枚 / 油揚げ 1枚 / しらす 1玉 / 砂糖 小1 / 塩 小1/3 / 醤油 小1 / だし汁 50cc ● (ごま酢) 白ごま(炒) 大3 / 煮汁 大1 / 塩 小1 / 酢 大2.5 / 砂糖 大3.5  
作り方: ① 大根、にんじん、きゅうりを千切りにし、塩をふり混ぜておく。しんなりしたらもんでしっかりと水洗いし、堅くしぼる。② 菊は湯に酢を少々入れさっと茹でる。③ 干し椎茸は戻して千切り、油揚げは湯通しして、たて半分に切り中身をこぼし、他は千切り、しらすも湯通しして、3~4cmの長さで切る。④ の材料を下煮し、具と汁に分けておく。⑤ 白ごまをすり、油揚げの中身をすり、調味料も混ぜ合わせる。煮た材料を先に入れ、菊はよくほぐして入れる。

## さあ、食べよう! 横浜市立下和泉小学校



# 甘〜い ホクホク! ぼくらの焼きイモ



校庭にいいにおいがしてきました。今日(10月25日)は下和泉小学校の「オリエンテーリング&焼きイモ大会」。校庭の真ん中に廃材を集めて燃やし、火の中に収穫したサツマイモを入れ、焼きイモにします。大会担当の堀川久美子先生をはじめ、先生方が朝早くから準備をし、焼いています。焼きイモができるまでの間、低学年~高学年の児童がグループを組んで、学区内を2時間ほどオリエンテーリン

グ。仲良くチェックポイントを回るのも楽しいけれど、「自分が植えた焼きイモを早く食べたい」のが子どもたちの本心かもしれません。オリエンテーリングから帰って焼きイモを渡されると、パクパク、むしゃむしゃと食べ始めました。「甘〜い」「ほくほくしてる」と、みんなが笑顔になり、学校全体が幸せ気分いっぱいになります。

育て方、手入れの仕方などサツマイモづくりを指導するのは、学区内で農業を営む入内島孫一さん。入内島さんの畑の土は黒土で手入れもよく、いい味のサツマイモが収穫できます。下和泉小とは長いお付き合い。「孫のような年頃の子もたちが、何よりも大好き」なんだと話されていました。

下和泉小の児童は地域の人たちと、

▲全校生徒が楽しめました  
収穫までの過程をともに歩むことで深く結び付いています。「地域の方々とも常にふれあい、守られているので、素直で伸び伸びした子が多い。とてもいい環境ですよ」と佐藤校長先生は目を細めていました。(10月25日取材・撮影)



▲おいしい! 子どもたちのうれしそうな顔!

●横浜市立下和泉小学校 / 〒245-0016 横浜市泉区和泉町1436 電話045-803-6301

## ああ、おいしい! 横浜市立いちょう小学校



# つくった野菜を、みんなで食べたーい!



▲昇降口に展示してある野菜を手にとる学校栄養士、土方さん

校舎に入ると、いろいろな国の言葉で書かれた掲示物が目に飛び込んできます。県営いちょう団地の中にあるいちょう小学校は、生徒数200人と少人数ながら8か国の児童が在籍しています。この日の給食は、児童がつくったサツマイモと近くの農家、持田さん・照子さん夫妻\*がつくった採りたて野菜を使っていました。昇降口には、その日の給食に使う野菜が置いてあり、児童が野

菜を手に取り、鼻を近づけてにおいや感触を確かめていました。持田さん夫妻には、給食への野菜提供だけでなく、講師として野菜の育て方の指導なども行ってもらっています。児童たちは野菜を育て収穫すると、全校のみんなに食べてもらいたいと学



▲給食を食べる児童

校の調理員さんに「給食で出してください!」とお願いにくるそうです。

学校栄養士の土方直美さんは、「国籍が多様で、民族や宗教による食習慣の違いがあるため、人によって食材を変更するなど、可能な限りの対応をしています。自分の国を愛することはもちろん、自分の住んでいる地域にも愛着をもってほしいです。学校の近くには畑が広がり、たくさんの野菜がつくられています。多くの野菜を知ってもらって地域に愛着をもち、地域の野菜も好きになって食の大切さを知ってほしいです」と話していました。

(10月31日取材・撮影)

\*持田さん、照子さんの直売所は中面で紹介しています

▲左から学校調理員の津田ます江さんと平田良子さん、学校栄養士の土方直美さん

●横浜市立いちょう小学校 / 〒245-0018 横浜市泉区上飯田町3220-4 電話045-803-1664

150万本植樹行動 横濱開港150周年 環境行動部へ向けてハマの子が行動します! ヨコハマは630

協力: JA横浜 編集・デザイン・印刷/(株)オープン 平成19年12月発行 横浜市広報印刷物登録第190373号 種類・分類C-QA010 R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

泉区農産物直売所マップは、「泉味自慢」2007夏(創刊)号に掲載されています。ご希望の方は泉区役所 区政推進課企画調整係までどうぞ。なくなり次第終了します。また「泉味自慢」は、ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.city.yokohama.jp/me/izumi/>



# ヘルスメイトパネル展 野菜をたっぷり食べましょう!



▲サツマイモごはんのおにぎりを試食した人は、みな大満足の様子

耕地面積が横浜でナンバーワンの泉区。各地域で生産者がつくる野菜や果実などは区の自慢の一つです。秋が深まる時期、地産地消を区民の手でもっと広めようと開かれたパネル展。窓口を訪れた帰りに立ち寄ってパネルに見入る人の姿もあります。



▲11月21・22日、泉区役所1階区民ホールを会場に開かれた「野菜をたっぷり食べましょう!ヘルスメイトパネル展」



▲試食品にも使われた泉区産の野菜は、JA横浜が提供

直売所など身近な場所で手に入るものを食べて健康づくりに役立ててもらおうと、この日のために準備を重ねたヘルスメイトの皆さんは見学者の質問に答えたり、心をこめてつくった、サツマイモごはんの試食を行っていました。子どもたちが、おにぎりをほおぼっておいしそうなお表情を浮かべます。お母さんも「おいしい!」と思わず声をあげていました。

**食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)とは**  
「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、健康づくりに関する講座や料理教室などを行い、地域でのふれあいを深めながら、仲間を増やし、地域ぐるみの健康づくりを目指して活動しているボランティア団体です。地域での活動の場をさらに広げていきます。お気軽にお声をかけてください。  
(代表 中泉 TEL・FAX.045-802-0798)



▲レシピは「泉味自慢 vol.2」で紹介しています



▲手づくりのパネルで旬の味をPR

▲豚肉とキャベツの重ね煮は、食卓を彩るメニューとしてうってつけ

## いっずん 1歳の誕生日おめでとう!

「いっずん」は、11月3日(泉区が誕生した日)に1歳の誕生日を迎えました。この日、和泉川・地蔵原の水辺で行われた「地蔵原キャンドルナイト」\*の水上ステージで、誕生日のお祝いをしました。『泉味自慢 vol.2』で紹介した農家の桑原惣一郎さん、近藤節夫さんから野菜や果物のプレゼントをいただきました。



▲秋の一日を彩るイベントでした

▲「巨大いっずんパン」は地域作業所「つくし」からのプレゼント  
いっずんは、直売所の新鮮でおいしい泉区の野菜や果物が大好き! みんなにお祝いしてもらって、いっずんは大喜び。地域作業所「つくし」の皆さん、立場エンゼル保育園の子どもたちからもプレゼントを贈られて上機嫌でした。  
\*主催:相模鉄道・鉄道カンパニー 後援:泉区役所



左から桑原惣一郎さん、近藤節夫さん▲

マップ No.8

## 水耕栽培の トマトをどうぞ!



**トマトハウス**  
弥生台 ●金子昇一さんの直売所

●水耕栽培トマト、その他の野菜 ●10~6月10:00~14:00 月休 ●P30台  
●〒245-0008 泉区弥生台74-12/電話045-802-0945(自宅)804-7800(直売所)



▲行列ができるほどの人気

午前10時の開店前から行列ができる直売所「トマトハウス」。店の中をのぞいてみると、並んでいるのはほかの野菜。トマトは一度に並べるとすぐに売れてしまうので、収穫が少ないときはあとから来る人のために数を制限しているのだそうです。駐車場が広いので、車で続々とお客さんがやってきます。タクシーでわざわざ買いに来るお客さんもいるとか。

金子昇一さんがトマトの水耕栽培\*1を始めたのは22年前。「実家は農家でしたが、当時会社勤めをしていたので農業はまったくの素人。水耕栽培のマニュアルどおりにやったらうまくいきました。」と言います。

「ハウス桃太郎」という品種の年一作・長段\*2採り、収穫は10月~6月です。ハウスの中には約2000本のトマトが実をつけています。一番味がのっておいしいのは3~4月。「ぜひ一度、水耕栽培のトマトを食べてみてください」と話していました。

\*1:土はいっさい使わずハウスの中で水で栽培する方法。水の中に肥料を入れて循環させるため、肥料管理の手間がかからず、病気にも強いのが特長です。  
\*2:段とは、実がつく枝を指します。露地栽培だと8段程度ですが、トマトハウスでは25段前後まで採れます。



▲金子昇一さんと金子恵子さん



マップ No.16

## お客様の「おいしい!」が一番の喜び

旬・鮮・菜もちだ  
上飯田町 ●持田稔さん、照子さんの直売所

●露地野菜全般 ●通年9:00~夕方 ●不定休(悪天候時休み)  
●〒245-0018 泉区上飯田町3724/電話045-802-5372



▲ねごぐるま(イメージ)

30年近く前、持田照子さんがねごぐるま(一輪の手押し車)に食べきれない野菜を載せて庭に置いたのが始まり。まだ直売所などない時代で、家族からは、庭先で野菜を売るなんて恥ずかしいと言われてたそうです。この辺りの直売所の発祥地は持田さんだったようです。今では立派な直売所になり、旬の野菜がたくさん並んでいます。どれも新鮮なものでばかりです。



▲「虫がついていてもびっくりにしないでください」という貼紙が目を引きます

なるべく農薬を少なくしている持田さんの畑には、蝶がいっぱい飛んでいます。安心・安全な野菜づくりに努めている持田さんの直売所では「虫がついていてもびっくりにしないでください」という貼り紙が目を引きます。ご夫婦だけで畑の作業をしているため直売所は無人ですが、店の中には持田さんが書いた野菜のおすすめレシピも貼られています。その中から甘くておいしいと評判のにんじんを使った持田さんオリジナルの「にんじんムース」のレシピを紹介します。

▲持田さんの現在の直売所

▲持田稔さん、持田照子さん

「にんじんのムース」(できあがり1600cc位)  
材料:にんじんジュース 500cc(にんじん1kg位をジューサーでしぼる)/ゼラチン 20g(大さじ2)/牛乳 200cc/さとう 120g/ヨーグルト 500g/生クリーム 200cc 作り方:①ゼラチンを大さじ5の水でふやかしておく。②牛乳にさとうを入れて火にかけてあたため、(沸騰直前)①を入れてよくとかす。③にんじんジュースの中に②を入れて、次にヨーグルト、生クリームを入れてよく混ぜて、型に入れて冷やし固める。



▲持田稔さん、持田照子さん



▲にんじんのムース

