

# 泉 味 自 慢

2008 春 vol.4  
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

## ヘルスメイトから届いた なるほど+レシピ

【一人分74キロカロリー・塩分1.0グラム】  
作り方

- 1 小松菜は軸の間までよく洗い、塩少々を加えたたっぷりの熱湯でさっとゆで、冷水に取って手早く冷まし、約3センチの長さに切ります。
- 2 マヨネーズにからしを混ぜ、しょうゆを加えて溶きのばします。
- 3 焼きのりはもみ、いりごまは粗くきざみ、ちりめんじゃこはカリッとからいりにします。
- 4 ②に①の小松菜、もみのりの半量を入れてあえ、器に盛り、切りごま、ちりめんじゃこ、もみのりを散らします。



材料(4人分)  
・小松菜…400グラム ・焼きのり…1枚 ・いりごま(白)…小さじ2  
・ちりめんじゃこ…大さじ2 ・塩…少々  
・マヨネーズ…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、からし…少々

### カルシウムたっぷりの野菜 小松菜の和風サラダ

【一人分170キロカロリー】  
簡単「こねる」春の「お漬物」



- 作り方
- 1 切り餅を細かく刻みます。(又は電子レンジに2分かけ、柔らかくします。)
  - 2 小鍋に餅とシロップ(砂糖、水)を入れ火にかけます。
  - 3 煮溶けたら、木じゃくしでなめらかに練ります。
  - 4 片栗粉の上に取り出し、やや冷めたら6個に分けます。
  - 5 あんこでいちごを包み餅の中にくるんでまとめます。
- 材料(6個分)  
・切り餅…4個(200グラム)  
・砂糖…70グラム  
・水…150cc  
・あんこ…100グラム  
・いちご…6個  
・片栗粉…適量



採れた野菜を使った給食の一例▼



▲子どもたちの夢が育つ「ドラちゃん畑」

食生活等改善推進員会(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)

## ああ、おいしい! 横浜市立緑園東小学校



### 農に親しむ、きっかけづくり

学校の横に、児童たちが野菜を育てている「ドラちゃん畑」があります。指導をしているのは、児童たちから「野菜博士」と呼ばれている飯塚行夫校長です。  
キャベツ、大根、ブロッコリー、カリフラワー、落花生など、できた野菜は給食にも出されています。もっと野菜をつくりたいという児童の希望も出てきたので、近隣農家の協力を得て、別の場所にも畑を借りはじめました。  
飯塚校長は野菜づくりが好きで、家庭菜園20数年の経験とコツを生かして、児童たちに指導しています。「自分



▲子どもたちの夢が育つ「ドラちゃん畑」

たちが育てた野菜が食卓に上るのは、食文化のうえでとても大切なことです。野菜をつくることを通して、いろいろな人と関わり、コミュニケーションをとりながら、自分たちの思いをふくらませていってほしい」と言っています。  
住宅が建ち並ぶ緑園地区は、泉区のほかの地区と違って、農家や畑が近くにありません。農家との顔と顔の見える関係をつくるのは難しい環境にあります。学校栄養士の鈴木さんは「自分たちで育て、収穫した野菜を給食に使うと、子どもたちはみんなが食べてくれるのかな、食べてほしいなと食べ具合が気になり、ほかの教室に見に行ったりしています。自分が食べるときも残さなくなってきました。畑の少ない緑園地区の子どもたちにとって、野菜づくりは、野菜や農家の方に目が向いていく素敵なきっかけになってきていると思います」と話していました。

●横浜市立緑園東小学校 / 〒245-0002 横浜市泉区緑園5-28 電話045-811-6710

## 新鮮な素材を、漬物に、ジャムに そのおいしさ、一度味わおうと...

### 食卓にあるとうれしい 手づくり漬物

下飯田町の直売所「自然館」で日々、お客様を迎える美濃口かね子さんは、年間を通じて漬物を手づくりしています。夫の俊雄さんが丹精込めて育てた大根、かぶ、からし菜、白菜などをぬか漬、甘酢漬などに加工し、自然館や地下鉄立場駅コンコースで販売しています。「特別な味付けなどしない昔ながらの漬け方です。一度味わって気に入ってくださる方が多く、何度も買いに来られるんです」とかね子さん。



▲いまでは珍しくなったぬか床。毎日手を入れないといい味に漬けあがりません



▲美濃口かね子さん 手製の漬物の数々。味わい深く、懐かしさを覚えます

直売所裏の納屋では、木桶に仕込み中の白菜が。そして何十年も手を加えてきたぬか床には大根、かぶ、にんじんなどが漬けられています。立場駅に出店するときは必ず立ち寄りお客様もいるほど、かね子さんの漬物は大人気です。炊きたてご飯に味噌汁、ふるさとの味を思い起こす漬け物があれば幸せですね。



▲白菜漬けも塩加減、水加減を気にしながらつくります

### 特集 ● 泉区産の野菜・果実で加工品

耕地面積横浜ナンバーワンの泉区。多くの野菜や果実が栽培され、身近な直売所や区内の店舗で手に入ります。生産者が気持ちを入れてつくった野菜、果実はさまざまな加工品になって、また違った味わいで私たちを楽しませてくれます。今回はファンの多い加工品にスポットを当ててみました。

### 果肉がプルルンのこだわりジャム

りんごや梅などでつくり始めた小間園芸・小間葉子さんの手づくりジャムは、いも、プルーン、ブルーベリーにいちじく、桑の実を使ったものやマーマレードがあります。ジャムづくりに欠かせないレモン果汁も、小間さんの庭で採れたものから搾っています。中でも人気はいちじくジャム、桑の実ジャム。国内ではあまり栽培されていないバナーネ種の実を使ったいちじくジャムは、果肉がしっかりとプレーンヨーグルトにのせて味わうと格別です。



▲大粒の南高梅を使った梅干しにも、ファンがたくさんいます



▲ヨーグルトとの色合いもきれいな桑の実ジャムといちじくジャム。果実の持つみずみずしさが伝わってきます

▼160グラム入りのジャムは1個400円から600円。小間園芸の直売所と立場駅コンコース(火曜・木曜に出店)で手に入ります



# 産みたて 新鮮な玉子



▲容器に割ってみると、黄身の鮮やかさは一目瞭然。しっかりとした白身は産みたての証です

白い屋根の鶏舎を案内し、産み落とされたばかりの鶏卵を手に入れた大矢忠義さんが力説する理由が、わかりました。容器に割った黄身の色がまず目を引きま。黄身の色の濃さを測定する計器に照合してみると13~14度前後（一般的には11度前後。数字が大きいほど色が濃い）。「オレンジ色に近い濃い黄色」といったらいいでしょうか。欧米では薄い色の黄身が好まれるのに対し、日本は色が濃いほどいいとか。こうした嗜好に合わせるため、大矢さんは飼料の一つ、パプリカを通常の倍以上配合して濃い黄身の玉子をつくっています。

大矢養鶏の玉子は、産みたて・直売、3パックから（購入量に応じて割安にて販売）。お買い求めのお客さんは、親子三代にわたる常連さんから、飲食店の経営者までたくさんいます。鶏卵専門の卸会社にも納品しているだけあって、プロからも高く評価されています。

会社勤務ののち、30歳を前に農業の勉強をし、多くの産地を視察してこの道に入った大矢さんのこだわりは「おいしい玉子を安く、たくさん、安定供給すること」。飾り気のない語り口ながら、鶏卵生産への情熱はひしひしと伝わってきます。



▲和泉川沿いの道に面した大矢養鶏の鶏舎と直売所

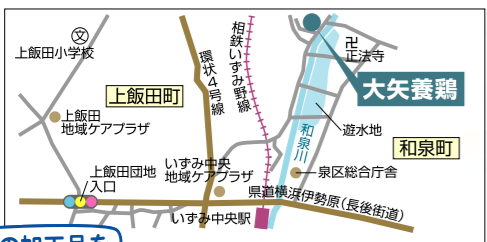
▲大矢養鶏を訪れた、泉区のマスコットキャラクター「いっすん」とツーショット

マップ No.28

## 大矢養鶏

▲殻の色は赤玉が人気。「鶏の種類によって、鶏卵の殻の色が異なる」そうで、茶系の羽色の鶏が赤玉を産みます。（写真はイメージ：白赤混合のパック売りはしていません）

●玉子 ●通年、平日9:00~16:00、土・祝9:00~13:00 ●日定休  
●P有り ●〒245-0016 和泉町5078  
／電話045-802-3438



表紙の加工品をつくらしているお店は…

マップ No.33

### 【自然館】

●加工品、漬物、野菜全般 ●通年、9:30~17:30  
●火・金の午後休 ●P7台 ●〒245-0017 下飯田町1734-2 / 電話045-802-3297

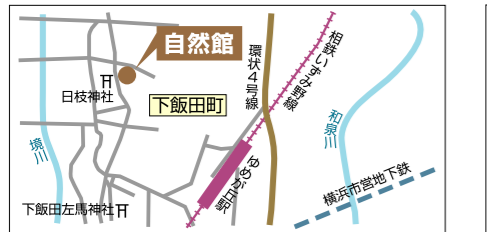
土づくりからゆっくりと

▲美濃口俊雄さん、かね子さんご夫妻（自然館の店頭で）

俊雄さんは、野菜の成育期になると一日の大半を畑で過ごします。農作物を育てるには日頃の気配りが大切、さらに下準備も重要で、特に土づくりがポイントとのこと。

「有機栽培の要とも言える肥料（堆肥）づくりに念を入れ、作物がよく育つ土壌をしっかりとつくりま。農業は極力使わないようにしているので収量は多くを望めませんが、立派に育った野菜になります」。昨年の夏は虫がなかなか減らずに困ったと苦笑い。だからといって農薬に頼っては本末転倒、と野菜づくりへのこだわりを語ります。

農業大学などからの研修生の手を借りて収穫する野菜は、直売所や立場駅の出店に並べられるとともに、かね子さんの漬物の材料になります。道沿いに、素朴なムードを醸している自然館▲



マップ No.14

### 【小間園芸】

●野菜全般、トマト（5~11月）、漬物、ジャム、ブルーベリー、カキ、いちじく ●通年（月定休）、10:00~日没 ※ただし5月中旬までは、土曜日のみ営業 ●〒245-0018 上飯田町3602 / 電話045-802-0124

#### ジャムの材料も野菜も自家栽培

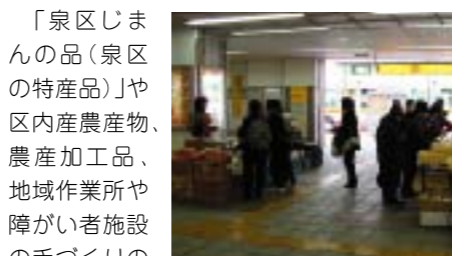
葉子さんのジャムが話題になる前の小間園芸は、おいしいトマトの直売所として知られました。いまも多くの人を訪ねますが「原油高の影響でトマトの生産を控えているんです。お客様には申し訳ないんですけど…」と肇さん。5月までは数を制限して売らざるを得ない状況にちょっと憂い顔でした。

毎日のように、二人で畑に出て野菜を育てている小間さんご夫妻。ジャムの材料と同じように自家栽培にこだわるのは「目が行き届くことが安全の第一歩だから」という確かな考えによるものです。生産者が自ら栽培したものを加工し販売することができる環境は、消費者の私たちにとって安全・安心で、何よりの贅沢なのかもしれません。

▲小間肇さん、葉子さんご夫妻。立場駅出店では、肇さんが野菜などを運び、葉子さんをお客様を迎えます



### 市営地下鉄立場駅コンコースに「泉まちおこし本部」が出店しています



▲この日は、小間園芸・自然館・ホイートマンが出店していました（1月29日撮影）

「泉区じまんの品（泉区の特産品）」や区内産農産物、農産加工品、地域作業所や障がい者施設の手づくりの品など、泉区の魅力あふれる品々を販売しています。火曜日を中心に、木曜日、金曜日に出店しています。ぜひお立ち寄りください。

場所：市営地下鉄立場駅コンコース  
※出店日、時間などは店舗により異なり、出店しない場合もあります。毎月の予定は、泉区役所ホームページのイベントカレンダーをご覧ください。

<http://cgi.city.yokohama.jp/izumi/event/index.php>

#### 主な出店者（出店している曜日・時間・販売品）

- ・小間園芸（火・木12~19時）農産加工品、野菜
- ・自然館（火・金13~19時）農産加工品、野菜
- ・ホイートマン（火・金12~20時）発芽玄米食パンほか
- ・びぐれっと・松風学園（火・12~15時）パン、クッキーほか
- ・魚三商店（火・14~18時）干物、塩辛ほか
- ・工房四季（火・15~17時）手作りクッキー、手芸品

詳しくはこちら↓泉まちおこし本部HP  
<http://www.izumi-machiokoshi.jp>

マップ No.51

## 食べ比べていちごのおいしさを再発見

### 中田東●小嶋清敏さんの直売所

●果菜（トマト、イチゴほか） ●12~6月10:00~17:00 ●日定休  
●〒245-0013 中田東2-3-29 / 電話045-802-1696



▲果肉が赤くこくのある味わいが「紅ほっぺ」、白肉のはあっさりした甘みの「草姫」

「ミツバチが受粉を助けてから30~45日程度で食べられる状態になります。今年は花芽のあがり遅く心配でしたが、収穫期には食べごろの実がたくさんありました。」いちごが実るハウスの

中で、小嶋清敏さんが説明してくれます。つくっているのは「紅ほっぺ」と「草姫」の2品種。3,000株の苗をおいしく実れと願いながら日々、ハウスに足を運んで丹念に育てています。摘み取り、仕分けて直売所に並べます。

「お子さんや女性に人気なのは、草姫。昔ながらのいちごの味をご存じの方には紅ほっぺが好まれます」と清敏さん。実を見比べてもその差はわかりませんが、切ってみると違いが、さらに口に含むと、清敏さんの説明に納得がい



▲道に面した直売所。店頭には朝採りの野菜も並びます

きます。「食べ比べて、それぞれのいちごのおいしさを再発見してください」。



▲小嶋清敏さんと芳子さん、隆寛くん（いちご栽培ハウスで）



マップ No.20

## 野菜の顔を見て、育てています

### 和泉町●横山保宣さんの直売所

●野菜全般 ●4~12月は水・金・日、1~3月は水・日、10:00~15:00  
●〒245-0016 和泉町6224 / 電話045-802-3821



▲横山保宣さん

横山保宣さんが直売所を始めてかれこれ30年。この季節は葉物野菜が中心です。横山さんの野菜は「日持ち」が違くと評判。確かにほうれん草の葉はみずみずしく、肉厚でしっかりしています。

トマトは、研究に研究を重ね、育てるときに「こだわりの塩」を土にまぜ、半年間は水やりもしないそうです。4~9月ごろ販売されるトマトは鮮やかな色で糖度が高く味が濃く、開店前から行列ができて一人あたりの販売数を制限するほどの人気。「野菜は正直ですよ。手をかけてやればおいしくなる。基礎的な知識は必要ですが、天候相手だから、マニュアルどおりにはいきません。毎朝、野菜の顔を見ています。育て方は環境の変化によっても変わるので、長年の経験や知識で、その時の野菜の状態に最適な方法をとっています」。



4月ごろからは、人気商品が連続々と並びはじめます。朝掘りのタケノコは、とても新鮮。生のまま「おさしみ」でも食べられます。6月に入るとトウモロコシが登場し、生で食べられる「味来」という品種が人気です。小ぶりな「ピクニックコーン」という品種も、冷やして食べると甘みが増しておいしいそうです。

「安全で安心なおいしい野菜をつくっています。忙しいけれどこだわってやっていたら、本物の味をわかってくれる人が増えます。食べる側が、味や鮮度をわかってくれるのはありがたいですね。つくり上手に徹して、お客様に支持されるよう頑張っています」と話してくれました。

▲葉が肉厚でしっかりしているのがわかります

