

土・ひと・くらしをつなぐ、香川の交流誌



JA香川県

～農業と地域に全力投球～

きらり

12

2022 DECEMBER

「ただいま」
「おかえり」
今夜は、冬のご馳走だ！



イチ推し!

農産物直売所の頼れるアドバイザー
「食育ソムリエ」の
冬野菜たっぷりレシピ

「らいふSPECIAL」

「あぐりSPECIAL」
「彩り」だけじゃない、実力派香味野菜
「大内パセリ」を
味わおう!



JA香川県は
自己改革に
取り組んでいます!

農業者の所得増大

農業生産の拡大

地域の活性化

彩りだけじゃない、実力派香味野菜

「大内パセリ」を

もって
味わおう！

パセリは、お皿に一枝添えたり、パスタやスープに振りかけたりするだけで、料理の風味や仕上がりをグンとランクアップしてくれます。

香川県では、東かがわ市大内地区が西日本有数の産地です。

関西や関東の市場でも高い評価を受けている「大内パセリ」の、“彩り”だけじゃない魅力に迫ります。

こんなにスゴイ！

パセリの栄養価

パセリは緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高く、ビタミンやミネラルが非常に豊富。また、独特の香り成分「アピオール」には、食欲増進や消化促進作用があります。

食品名 (可食部100g)	ビタミン類					ミネラル類		
	βカロテン (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	K (μg)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	カリウム (mg)
ほうれん草(生)	4,200	0.11	0.20	35	270	2.0	49	690
パセリ(生)	7,400	0.12	0.24	120	850	7.5	290	1,000
パセリ(乾燥)	28,000	0.89	2.02	820	1,300	18	1,300	3,600

〔日本食品標準成分表2020年版(八訂)〕より



JA香川県大内パセリ部会
松井 委昭 部会長
おすすめ!なパセリの食べ方
 シンプルにゆでて、マヨネーズが好きなドレッシングで。量も食べられるし最高です。

新規就農者
赤澤 恵利佳 さん
おすすめ!なパセリの食べ方
 刻んだパセリとニンニクをバターによく混ぜこんで、棒状にしてラップにくるみ冷凍しておきます。パスタや魚料理に使うとおいしいですよ。

“ブランドパセリ”として 確固たる地位があり、 新規就農者にも 魅力ある品目と知ってほしい。



東かがわ市大内地区におけるパセリ栽培の歴史は古く、昭和41年に播種用として始まりました。その後食用に転換し、生産量が伸びるとともに品質の向上にも取り組み、「大内パセリ」の名は全国に知られるようになったのです。

現在、JA香川県大内パセリ部会の部会員は30人で、総作付け面積は約6^{ヘクタール}。高齢化の影響もあり全盛期からは減少傾向ですが、販売価格が安定していることや軽量野菜であることから定年後に後継者として就農する人、女性や若者の就農者も少しずつ増えています。

「収穫期は、秋冬どりが11月から5月、初夏どりが5月から6月と長期間です。出荷の最盛期は、料理の彩り野菜としての需要が高い年末年始やゴールデンウィークなどで、この時期に収穫のピークを持つていくことを目標に生産者は細やかな管理をしています」と説明してくれるのは、同部会の松井委昭部会長です。

「大内パセリ」はすべて施設栽培(加温なし)。このことが新規就農を難しくしている点ではありますが、高齢化などで離農する人のハウスを新規就農希望者が引き継いで栽培できるよう、当JA大内地区営農センターと同部会が連携して取り組んでいます。

その取り組みの結果、今年新たに誕生したパセリ生産者・赤澤恵利佳さんにもお話を伺いました。

農業経験ゼロから 飛び込んだパセリ栽培。 子育てと両立させながら、 規模拡大も目指します。

赤澤さんは、令和3年度に当JAの農業インターン生として松井部会長のハウスでパセリ栽培を学びました。そしてこの春から晴れて新規就農者、パセリ生産者となったのです。

「きっかけは、松井部会長と顔なじみの夫からの勧めでした。家が近所なので大内パセリのことを知っていました。農業は全くの未経験でした」という赤澤さんですが、松井部会長の丁寧な指導のもと1年間頑張り通し、この3月に離農した方からハウス8.5^{アール}を譲り受けて独り立ちしました。

「パセリ栽培を選んだ理由の二つは、収穫期が長いことですね」と赤澤さん。収穫期以外でも管理作業は多く、ご主人も仕事の合間に手伝ってくれるそうです。2人のお子さんの母でもあり大変では？とお聞きすると、「以前、勤めに出ていた頃よりも自分で時間の調整ができるので、子育てとの両立がしやすくなりました。パセリは毎日必ず収穫しないといけないということがないので、そのあたりも選んでよかった点ですね」と話してくれました。

この秋冬どりが実質的な初出荷となる赤澤さんですが、実は今、現在のほ場から

離れた自宅の隣にハウスを移し、その隣にもう1棟、新しいハウスを建てて職住隣接と規模拡大を同時に叶えようと計画しているそうです。松井部会長はじめ部会員の先輩たちのサポートにも恵まれ、「大内パセリ」の継承者としての成長を多くに期待されている様子がかがえましました。



「実は、虫が大の苦手です…」という赤澤さんに、「最初は作業中にカエルにも驚いて絶叫してたなあ」と笑う松井部会長

パセリ好きの消費者、後継者が育つことを願って 未来の「大内パセリ」を支える“種”をまく。

「大内パセリ」は葉の縮れがきれいで緑色が濃く、保存性にも優れていると市場でも高く評価されており、関西・



店頭での「大内パセリ」の見分け方は、この包装袋の女の子。その名も「パセリちゃん」といって、東かがわ市白鳥地区特産の手袋と合わせたキャラクターです。イラストの下には生産者名も記載されています

関東の外食産業を中心に安定した販売網が確立しています。ただそれだけに、コロナ禍で外食産業の自粛などが続いた時は大きな影響を受けたそうです。

生産者の皆さんと当JA大川地区営農センターは、「彩り野菜」としてだけではなく、実はさまざまな料理の食材として使えることや、栄養価も高いことなどをより一層PRしていかなければと考えて取り組んでいます。

その一環として、子どもたちへの食農教育にも熱心です。地元の大内小学校では、「大内パセリ」について学ぶ授業があり、ほ場見学も行っています。また、給食にもパセリを使った料理がよく出されていて、中でもパセリの天ぷらは定番の人気メニューだとか。

パセリなど香りの強い野菜はどうしても苦手な子どもが多いという印象がありますが、松井部会長によると「ハウスで採れたてのパセリを食べてもらおうと『おいしい！』という子が多いですよ」とのこと。このような食農の取り組みは10年以上も続けているそうなので、幼い頃から「大内パセリ」に親しんだ子どもたちが大人になっていくこれからは本当に楽しみです。

これは便利!

パセリの保存法

「パセリを1袋買うと余らせてしまうことも…」という方に。

切り口を濡らしたキッチンペーパーでくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。また、みじん切りにしてジッパー付き冷凍保存袋に入れ、冷凍しておけば必要な時に少量ずつ使えて便利です(香りも残ります)。

食材としてのパセリの可能性を、もっとももっと広めたい！ JA香川県大内地域女性部加工グループの取り組み



生のパセリの茎と葉を分ける作業をする大内地域女性部の皆さん。
この工程、パセリの芳香に包まれて癒されるそうですよ



葉だけにしたパセリを洗って、ネットに入れて脱水した後、当JAの乾燥機で効率よく乾燥。色もきれいな緑色で香りもしっかり残ります

「地域の特産品である大内パセリにもっと親しんでもらうにはどうしたらいいかな？とみんなで考えて、保存性がよくいろいろな料理に使える『乾燥パセリ』を作る活動を始めたんです」。そう語ってくれるのは、同女性部の大山千佐代部長と、西森浩美副部長。

この活動は、西森副部長が以前同女性部のフレッシュミズ部会に所属していた頃から続けているものです。フレッシュミズ部会は、地元のJAまつりなどのイベントで、パセリ入りのシフォンケーキやクッキー、ドーナツなどを作って販売していました。そこから女性部長がフレッシュミズ部会の手伝いをできないかと考え、パセリ入りお菓子の材料となる「乾燥パセリ」を作り始めました。現在は、加工グループが年4回集まって作成し、当JAの農産物直売所「大内ふれあい市」での販売を行っています。

また、女性部でもおかし作りを行っています



一見、青のりおはぎに見えますが、実はパセリの粉末をまぶした「パセリおはぎ」。さわやかな芳香で、食べた人が皆絶賛する逸品だそう

また、女性部でもおかし作りを行っています

「部員にはパセリ農家もいるという同女性部。実は、西森副部長自身も就農6年目のパセリ生産者だそうで、原料のパセリの調達もスムーズ。生産部会の松井部会長にもお願いして、出荷規格外のパセリを分けてもらっているため、JA香川県女性部が掲げるSDGsの取り組みの一つ「食品ロスの軽減」にも貢献していますね。これからの展開も楽しみにしています！」

動する機会がありませんでした。しかし、今後はまた地域の皆さんに喜んでもらえるような機会を考えているとのこと。去る11月18日には大内丹生支店の支店協同活動に協力して、来店感謝デーに「パセリおはぎ」をプレゼントしました。



乾燥パセリの用途としては、パスタやスープの仕上げをはじめ、天ぷらの衣に混ぜたり、味噌汁に入れたり、もちろんお菓子作りにも幅広く使えます



YouTube「JA香川県チャンネル」で公開中!

いつもとは一味違う、おいしいパセリ料理にトライしてみませんか。動画を見ながら易しく作れますよ。



農産物直売所の頼れるアドバイザー

イチ推し!

「食育ソムリエ」の
冬野菜たっぷりレシピ

皆さんは「食育ソムリエ」を知っていますか？
JA香川県では、農産物直売所での活動を促し、
地域のよりよい食と農を未来につなぐために、
直売所スタッフを中心に「食育ソムリエ」の資格取得を進めています。
今月は、食育ソムリエの役割や取り組みを、
香川県産冬野菜のレシピとともに紹介します。

消費者と生産者をつなぎ、よりよい食を提案。
地産地消を盛り上げます。



食育ソムリエが在席している直売所店舗の目印となるのぼり旗

講座は2コースあり、「従業員コース」は、ファーマーズマーケットや直売所の従業員向けのコースで、直売所の店舗で生産者と消費者の架け橋となる「食」と「農」のプロを育てる講座です。もう一つの「生産者コース」では、地場食材の魅力を伝え、消費者との信頼関係づくり、売れる農産物づくりのスキルを身につけます。こちらは直売所に出荷している生産

食 育ソムリエは、JAグループも所属する一般社団法人日本協同組合連携機構(JCA)が養成・認定する資格です。通信講座で野菜や果物の素材の選び方、調理の仕方、栄養成分、保存方法などの知識を身につけたスタッフが専門知識を生かして消費者へのアドバイスなどを行います。



食育ソムリエのワッペン④とバッチ

今年6月に新しく食育ソムリエとなったスタッフ(6月17日の授与式にて。中央は塩田(前)常務、右上は北岡常務)

者向けのコースです。
当 JAでは平成26年、ファーマーズマーケット「讚さん広場飯山店」のオープンに伴い、同店スタッフを中心に食育ソムリエの資格取得を推進。その後、2号店となる滝宮店のスタッフはもちろん、各地域の直売所スタッフにも取得を進めています。現在、ファーマーズマーケットおよび直売所のスタッフ、関係する職員など52人が資格を取得。県内全域の直売所すべてに食育ソムリエを配置することを目標に取り組んでいます。

食育ソムリエは、直売所に並んでいる野菜や果物のほ場・園地のことや選び方、保存法、栄養のこと、おいしい調理法など、さまざまな知識

を持つ、地域に密着した「食のプロ」です。直売所で消費者と生産者の架け橋として、地産地消の推進、食農教育の充実、地域農業の活性化にもつながるものと期待しています。

資格を持つスタッフは、ワッペンやバッチが目印です。見かけたら、どうぞお気軽に声をかけてください。

12月10日の「香川県JAグループ感謝祭」会場において「食育ソムリエ相談コーナー」を開設し、「野菜漬物キット」(数量限定)などの配布を行います。

当JAのファーマーズマーケット
「讚さん広場」の食育ソムリエ考案！

香川県産冬野菜たっぷりの
温か〜いメニューで
寒さに負けない体づくりを！

讚さん広場 滝宮店

滝宮店食育ソムリエの眞鍋さん(写真
⑥)と田村さん。同店では、2か月ごと
に旬の食材を選んで、5人の食育ソム
リエが1品ずつレシピを作り、店内の
ボードに掲示しています(11・12月は
シイタケ、1・2月はナバナ)。「簡単
なレシピをたくさん作って、野菜売場
に置いています。お客さまから『これ
は助かるわ』とお声掛けいただくこ
とあり、やりがいがありますね」



白菜とブロッコリーの ごま和えパスタ

【材料(2人分)】

スパゲティ	200g
ハクサイ	2枚
ブロッコリー	50g
ミニトマト	6個
シイタケ	2枚
オリーブオイル	適量
市販のごまだれ(ごまドレッシングでも可)	適量
塩	少々

【作り方】

- ① ハクサイは、芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ② ブロッコリーは、小房に分けておく。
- ③ シイタケは、5mmに千切り、ミニトマトはヘタをとる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①②③を炒める。
- ⑤ 大きめの鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、パスタをパッケージの時間通りにゆでる。
- ⑥ ④にゆで上がったパスタをからめ、ごまだれで味付ける。お皿に盛って完成。



野菜をたくさんとりましょう。
味付けは市販品でお手軽に。

白菜ロール

2品目もハクサイなど同じ食材の
“使い切り”お助けメニューです！

【材料(2人分)】

ハクサイ	4枚
ゴボウ	10cm
ニンジン	1/4本
シイタケ	4枚
鶏ひき肉	50g
卵黄	1個
油揚げ(寿司揚げ)	2枚
カンピョウ	60cm
和風だしの素(顆粒)	14g
だし昆布	5cm

【作り方】

- ① ゴボウは、5mmの拍子切りにして、水にさらし、下ゆでする。
- ② ニンジンは、5mmの拍子切りにし、ラップに包みレンジ600wで3分加熱する。
- ③ ハクサイは、ラップに包みレンジ600wで3〜4分加熱する。
- ④ シイタケは、5mm幅の千切りにする。
- ⑤ 鶏ひき肉と卵黄を、少し粘りが出るまで混ぜ合わせておく。
- ⑥ 油揚げは、開いてタテ半分に切る。
- ⑦ ハクサイをひろげ、手前の方に⑥を置く。その上に⑤と①②③をのせて、くるくると巻き、カンピョウで結ぶ。
- ⑧ 鍋に⑦を並べ、浸る程度の水を入れ、和風だしの素と昆布を入れて、中火で15分程度煮込んで完成。



飯山店食育ソムリエの田村さん(写真㊟)と北濱さん。同店は入口を入ったところに試食カウンターがあり、食育ソムリエの資格をもつスタッフが調理して提供し、食べ方の提案を行います。「現在、食育ソムリエのスタッフは15人。売場でも、商品の簡単な調理法や野菜の下ごしらえなどお教えできますので、気軽に声をかけてくださいね!」

※現在は新型コロナウイルス感染症の予防策として試食を中止しています。



寒い日に、具だくさんの汁物は最強。
みりん粕を使うと甘めの味わいに。

【 作り方 】

- ① ダイコンとニンジンはいちょう切り、ゴボウは斜め切り、青ネギは小口切りにする。サトイモは皮をむいて一口大に切る。水にだしパックを入れて火にかけ、沸とうしたら弱火にし、3～5分煮だしてだしパックを取り出す。
- ② ①のだし汁にダイコン、ニンジン、ゴボウを入れ、煮込む。
- ③ 鮭は水で洗って、キッチンペーパーで水分をよくふき取り、一口大に切る。(この時、骨があれば取り除いておく)
- ④ みりん粕に、②のだし汁を100cc入れて混ぜておく。
- ⑤ ②に火が通ったら、サトイモと鮭を入れて、鮭に火が通るまで煮る。
- ⑥ 一度火を止め、④と白みそを溶き入れたら、火を弱火にして仕上げに青ネギを散らす。

※鮭の代わりに豚肉でもおいしいです。

※濃いめの味が好きな方はみりん粕を多めに、あっさり味が好きな方は少なめに調整してください。



かす汁

【 材料(2人分) 】

みりん粕(または酒粕)	100g(お好みで増減)
鮭(甘塩)	1~2切れ
ダイコン	150g
ニンジン	70g
ゴボウ	150g
サトイモ	180g
青ネギ	適量
白みそ	大さじ3(お好みで増減)
水	500cc
だしパック	1パック



クリスマスやお正月にお子さまと作ってみては。
デコレーションはお好みでどうぞ!

【 作り方 】

- ① 薄力粉にベーキングパウダーを加え、ふるいにかけておく。
- ② リンゴは皮をむき、5mm角に切る。皮は飾り用に型抜きする。
- ③ ②をすべて鍋に入れ、グラニュー糖とレモン汁を加え、水分がなくなるまで煮る。煮えたら飾り用の皮を取り除いておく。
- ④ サツマイモは、飾り用に100g分を皮つきのまま1cm厚さで輪切りにする。残りは皮をむき、輪切りにする。
- ⑤ 鍋に④を浸るくらいの水とともにに入れて火にかけ、軽く火が通ったらゆで汁を捨てる。飾り用のサツマイモ(皮つき)を取り除き、残りに牛乳を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 飾り用のサツマイモに砂糖をまぶし、レンジ600wで2~3分加熱する。
- ⑦ ⑤に砂糖、バターを入れ、よく混ぜてペースト状にする。その内の100gを別の器にとり、裏ごしして飾りつけに使う。
- ⑧ ⑦が冷めたら、溶き卵・②のリンゴ(飾り用以外)を入れて混ぜる。よく混ぜたら、①を入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑨ 焼き型に紙を敷く。オーブンを180度に予熱しておく。
- ⑩ ⑧を5等分し、焼き型に入れ、オーブンで40分程度焼く。
- ⑪ 焼き上がったら粗熱を取り、冷めてから型からはずす。お好みで、飾り用のリンゴの皮やサツマイモを飾り付ける。

ベイクドさつま芋ケーキ

【 材料(径11cmの焼き型5個分) 】

サツマイモ	500g
リンゴ	1個
牛乳	250cc
砂糖	70g +10g(サツマイモの飾り用)
グラニュー糖	50g
レモン汁	小さじ1
薄力粉	50g
卵	2個
バター	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
粉砂糖	少々

伝えよう
繋げよう

かあちゃんの味

つくってんまい
たべてんまい
おいしいでえ



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

あんもちと白みそを使った全国的にも珍しい雑煮



調理時間
40分

材料[4人分]

だし汁

煮干し 30g
水 4カップ

あんもち 4個
金時にんじん 80g
だいこん 50g
油揚げ ½枚
白みそ 80~100g
青のり 少々

作り方

- ①煮干しは頭とはらわたを取り、分量の水とともに鍋に入れる。
- ②ふたをせずに強火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら15分ほど煮出して、ざるでこす。
- ③金時にんじんとだいこんは、厚さ2mmくらいの輪切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に②でとっただし汁と③のにんじんとだいこんを入れて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらもちを入れて、もちが少しやわらかくなったら白みそをだし汁で溶かしながら入れる。
- ⑥椀に盛り、青のりをふる。

ポイント

今年一年丸くおさまりますようにという願いを込めて、野菜は輪切りにします。



JA香川県WEBガイド



職人に教わる

YouTube「JA香川県チャンネル」では「気軽に1st盆栽」動画の第3弾を公開中!少し近寄りやすいイメージのある盆栽を身近に感じることのできる動画です。鑑賞する時のポイントや盆栽のかっこよさをわかりやすくお伝えしていますので、ぜひ、ご覧ください。

JA香川県チャンネル



編集後記

今年も「きらり」をご愛読いただきありがとうございます。皆さまの令和4年ほどのような年でしたでしょうか。私は、本誌の取材を通してたくさんの人に出会い、とても充実した1年を過ごすことができました。来年も香川県の農業や地域の取り組みなどをお伝えしていきますので、引き続きよろしくお願いたします。(M)



きらり

2022
DECEMBER
NO. 261

12

2022年12月号
(毎月1回発行)

ウェブサイト
<https://www.kw-ja.or.jp/>



JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。



発行：香川県農業協同組合
〒760-0023 香川県高松市寿町一丁目3番6号
編集：総合企画部総合企画課 TEL.087-825-1233
印刷：株式会社フイニー印刷

