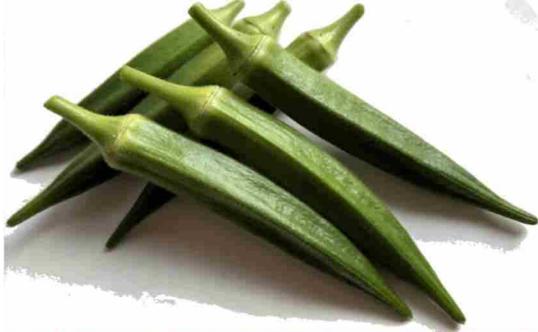




■ 今月のピックアップ食材

# オクラ



## ねばねば成分で夏バテ防止！

主に露地で栽培され、日光をたくさん浴びた県産オクラは、とても肉厚で、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。

県内全域で約300t生産されており、7月中下旬から8月にかけて出荷の最盛期を迎えます。

今回は、JA香川県三木町地域オクラ研究部会で10年以上オクラを生産されている本田正聡さんにお話を伺いました。



### ★栽培の概要とポイントは？

当部会では、14名が約50aのほ場でオクラを栽培しています。

暑い盛りなので、朝5～7時頃の涼しいうちに収穫作業を行い、その日のうちに集荷場から県内外に出荷されるため、高い品質を保ったまま消費者の方々にお届けできます。

### ★栽培で大切なことは？

オクラは、高温乾燥に強い野菜ですが、乾燥しすぎると“木”が痛んで収穫量が落ちてしまうので、こまめな水分管理がとても大切です。また、約10日ごとに追肥を行うことと、害虫を早期発見し防除することも重要です。

基本作業をしっかり手抜きなくこなすことで、高品質なオクラを長期間生産できると考えています。

### ★今年の生育状況は？

出荷は6月中旬から始まり、10月いっぱいまで続く予定です。今年は、JAの出荷規格ネットが新しくなり、香川県産野菜イメージキャラクター「ベジィさん」があらわれたデザインに随時移行中です。新ネットは県内店舗でも出回り始めていますので、ぜひ見つけてみてください。

### ★今後の目標は？

引き続き高品質なオクラ生産に努めるとともに、新規生産者を増やすことです。オクラは、軽量野菜であり、かつ、他の品目と比べて資材費が抑えられるので、農業初心者にもおすすめです。今年、当部会にも1名が新規参入されたところです。

### ★消費者へのメッセージ

ねばねばの食感を楽しむならさっと湯通ししてサラダやあえ物に、また、ベーコン巻きやフライ、出汁を含んだ煮物もおすすめです。色が濃く鮮やかで、産毛がしっかり生えているものが選ぶ時のポイントです。



# ぶどう(ピオーネ・シャインマスカット)



県内で最も多く栽培されている「ピオーネ」は、日照時間が長く温暖な気候と、生産者の細やかな栽培管理で、大粒で酸味と甘みのバランスが良い高品質なものが生産されています。種のない「ニューピオーネ」も人気です。

甘さ抜群、皮ごと食べられる「シャインマスカット」は、冷暗所に保存して食べる1時間前くらいに冷蔵庫で冷やせば、より豊かなマスカット香を楽しむことができます。

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

## お知らせ

今年度の「さめき讚サンはなやか(花野果)大使」と「香川おさかな大使」決定!

かがわ農産物流通消費推進協議会が委嘱した「さめき讚サンはなやか(花野果)大使」3名は、県内外の各種イベントや販売促進等で県産ブランド青果物の「さめき讚フルーツ」、「さめき讚ベジタブル」及び「さめき讚フラワー」を束ねた「さめき讚シリーズ」のPR活動に取り組みます。

さめき海の幸販売促進協議会が委嘱した「香川おさかな大使」3名は、県内外のイベントやキャンペーン等で香川県産水産物の販売促進・PR活動、食育教室のサポート等に取り組みます。

活動応援をよろしくお願います。



さめき讚サンはなやか(花野果)大使 (左から津島光希さん、栗原清華さん、廣瀬彩名さん)



香川おさかな大使

(左から福井智美さん、岡野二葉さん、富田千佳子さん)

食材	月	7	8	9	10	11
青ねぎ						
きゅうり						
モロヘイヤ						
なす(三豊なす)						
エンサイ						
かんしょ						
なし						

食材	月	7	8	9	10	11
もも						
いちじく						
ハモ						
カタクチイワシ						
マナガツオ						
イボダイ(シズ)						
マダコ						

■ ■ ■ : 旬(最盛期)    ■ ■ ■ : 出回り時期



旬の魅力的な農畜水産物情報&イベント情報をたくさん掲載しています。ぜひ、ご確認ください。香川県産農畜水産物応援ポータルサイト「讃岐の食」  
<https://sanukinoshoku.jp/> (右記二次元コードからご覧ください)

