



■ 今月のピックアップ食材

# 葉ゴボウ 春を呼ぶ伝統野菜を次世代に

さわやかな香りと、特有の歯触りが特長で、根・茎・葉のすべてを食べることができます。今回は、さめき市の松崎農園 松崎朝浩さんにお話しを伺いました。



取り組みを語ってくれた松崎さん



松崎農園は、1月に葉ゴボウなど3品目で、県産野菜のイメージアップに取り組む「さめき讚ベジタブル」認定生産者となりました

## ★品目の特徴は？

栽培方法によって、冬と春に出回る野菜です。当農園では、9月に種をまいて2月上旬～3月下旬頃まで出荷しています。12～1月に一度、茎と葉（葉柄）を刈り取り、再び伸びてきた頃に収穫することで、根が栄養を貯め、茎と葉の柔らかい食感を味わうことができます。

## ★栽培の工夫は？

茎が柔らかいので、収穫時は折れないように気を付けます。当農園では、ビニール施設とビニールトンネルで時期をずらして栽培していますが、トンネルは、作業しやすいよう背の高さに合わせてオリジナルで設置しています。葉ゴボウは、作業が多いですが、まじめにこつこつ取り組めば、初期費用も大きくないので、新規の方でも取り組みやすい品目です。



収穫の様子

## ★次世代に継承するための活動

主に高松市牟礼町とさめき市で栽培されていますが、年々生産者が減っていることが課題です。伝統野菜を絶やさないために、新規就農者への声かけの他、種苗会社と採種に協力したり、料理セミナーでアピールしたり、取材にも積極的に参加しています。さめき讚ベジタブル認定生産者となり、これからますます生産者&消費者に向けアピールしていこうと思います。

## ★消費者へのメッセージ

今年は、暖冬の影響もあり、平年以上に出荷できる見込みです。根や茎は煮物や天ぷらに、葉は細かく刻んで炒め物や佃煮などに調理するとオススメです。春の野菜特有のほろ苦さは、塩と酢を加えて茹でると和らぎます。食べたことのない方も、旬のこの時期にぜひ味わってみてください。

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

■ : 旬（最盛期） ■ : 出回り時期

# イカナゴ



冬に産卵し、その後、春の訪れを感じる頃になると急速に太ってきて、3～4月に最盛期を迎えます。大型魚⇒稚魚⇒中型魚の順に漁獲されます。

「フルセ」と呼ばれる大型魚をさっと湯がいた釜揚げは、早春の味。他には、天ぷらや棒炒りと呼ばれる生姜を効かせた佃煮もオススメです。

「シンコ」と呼ばれるその年生まれのイカナゴは、釘煮で流通します。

# アスパラガス



アスパラガスは、春芽と夏芽の年2回旬があり、現在、春芽の最盛期を迎えています。

香川県ではオリジナル品種「さぬきのめざめ」シリーズを育成しています。他の品種に比べて、成長しても穂先がキュッと締まり、根元まで柔らかく、ほのかな甘みが魅力で、生で食べられるほど。

一本まるごと使ったフライや天ぷら、塩こしょうをしたグリル焼きがオススメです。

## お知らせ

### 〇かがわの地魚料理店GUIDEBOOKを発行しました

2月にかがわの地魚料理店GUIDEBOOKを発行しました。飲食店のジャンルを超えて、香川県の魚自慢の店舗を27店舗ご紹介しています。冊子は、県内のJR主要駅、空港、観光施設、ホテルなどで配布中で、電子データも閲覧可能です。

ぜひ、香川の地魚を体感できる掲載店をご利用ください。



食材 \ 月	2	3	4	5	6
レタス・ロメインレタス	■	■	■	■	■
パセリ	■	■	■	■	■
ブロッコリー	■	■	■	■	■
なばな	■	■	■	■	■
セルリー	■	■	■	■	■
いちご	■	■	■	■	■

食材 \ 月	2	3	4	5	6
せとか（中晩柑）	■	■	■	■	■
不知火（中晩柑）	■	■	■	■	■
ワカメ	■	■	■	■	■
赤貝	■	■	■	■	■
牡蠣	■	■	■	■	■
ノリ	■	■	■	■	■

■ ■ ■ : 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/>（右記二次元コード参照）

