

今年もはじまる 2018エコスイーツ プロジェクト

JA鹿児島みらいと鹿児島大学が共同で取り組んでいるエコスイーツプロジェクトは、2018年10月1日から10月31日までの1ヶ月間、鹿児島市内のスイーツ店やベーカリーショップなど参加企業の各店舗でオリジナルのエコスイーツが販売されます。

エコスイーツの原料は野菜。食品残さから作った自家製堆肥で環境に優しい野菜を当JAのアグリスクール（食農教育）で作ったエコスイーツの原料として活用しています。

エコスイーツプロジェクトに参加している店舗には目印になるショートケーキ（右図）のシールやポスターが貼ってありますので、エコスイーツの食べ歩きを楽しんでください。エコスイーツの販売店舗については、9月下旬くらいに当JAのホームページでお知らせしますので・・・もうしばらくお待ちください。

7th anniversary



かごしまの「甘境」めしあがれ。
Eco-Sweets
2018

ホームページアドレス <https://ja-kagoshimamirai.or.jp/>

JA鹿児島みらい

いちごさんの 暮らし上手日記

文・イラスト／前田 陽子



心と暮らしに幸せのおすそわけ

nagomi

vol. 1
2018 SUMMER



野菜の王様 ブロッコリースプラウト



スプラウトの詰め合せセットを
20名の方にプレゼントします！
応募締切は、平成30年11月15日
(木)まで

官製はがき、または下記の専用応募用紙に
郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、性別、
電話番号、e-mailアドレス等のご記入、アン
ケートにお答えいただきご応募ください。

※専用応募用紙を切り取り62円切手を貼って投函してく
ださい。また、切手を貼らずに、お近くの当JA各支店
窓口へお持ち頂いても構いません。応募締め切りは
平成30年11月15日(木)消印有効となっております。
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご注意 ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選・賞品発送・アンケート統計以外の目的で使用すること
はございません。また、お送りいただいた応募ハガキは、責任を持って速やかに適切な方法で処分いたします。

バイオ式生ゴミ処理機 ダンボールコンポスター【ポイト丸】

「ポイト丸」って聞いた事がありますか？
当JAではダンボール箱を使って食品残さから
自家製堆肥を作る基材をワンコイン(500円
税込)で販売しています。2010年から販売を
スタートして県内外で2千個以上のポイト丸
が一般家庭や学校などで活用されています。
また、エコスイーツの原料となる野菜作りにも
自家製堆肥を使用しています。



ワンコイン(500円)でコンポスターライフ始めませんか！

経営企画部 経営企画課 ☎208-2500

編集後記

今年の暑さはまさに猛暑？酷暑？ですね。
nagomi どうでした？農業でも土を使わず水で野菜を育て
ている水耕栽培を紹介しました。栄養価の高いブロッコリースプラ
ウト以外にもマスタード、レッドキャベツなど3種類あるので、その日
の気分を使い分け出来るのが魅力のひとつかも。。
日頃から寝られるような食生活を送っていないので、取材を
機に1日1食必ずスプラウトを食べる食生活にただいま切り替え中
です。きっと数か月後にはスプラウト効果が現れていると思います。
読者の方でおすすめ料理や独自の食べ方などありましたらアン
ケートで記入いただき返信ください。

mirai子



JA 鹿児島みらい

〒892-0817 鹿児島市小川町27番17号
☎ 099-239-9300 FAX 099-239-9320
<https://ja-kagoshimamirai.or.jp>

キリトリ

郵便はがき

8920817

鹿児島県鹿児島市小川町27番17号

JA鹿児島みらい
nagomi 読者アンケート係行

電話 099-239-9300
FAX 099-239-9320

お名前 (フリガナ)	年齢
ご住所 〒	歳 □女 □既婚
お電話番号 () ()	
ご職業 □会社員 (業種:) □主婦 □公務員 □学生 □自営業 □農家 □その他	
e-mailアドレス	



小さくても健康効果は絶大!

野菜の王様 ブロッコリースプラウト



ブロッコリースプラウトの他に、「マスタード(からし菜のスプラウト)」「レッドキャベツ(赤キャベツのスプラウト)」が生産されている。



Farmhouse
久保 洋さん
[「鹿児島市吉野町」]

ブロッコリースプラウトの特徴

スプラウトとは新芽を意味する言葉で、ブロッコリースプラウトはその名の通りブロッコリーの新芽の段階の発芽野菜のこと。カイワレ大根をひと回り小さくしたような形状で、味は淡白。噛むとほんのりブロッコリーの味がします。

成熟したブロッコリーはビタミンA、C、Eの他、βカロテンなどの栄養が豊富で「野菜の王様」とも呼ばれていますが、中でもフィトケミカル的一种であるスルフォラファンという成分が、スプラウトの段階では成熟したものの約7倍も含まれているのだとか。スルフォラファンは発がん物質を解毒する作用、抗酸化作用、ピロリ菌の除菌作用、免疫力を高める効果やアレルギーを抑える作用などが報告されています。

一本のブロッコリースプラウトには一株のブロッコリーへと成長するための大きなエネルギーが凝縮されているのです。まさに「王様のいちばん最強の状態」といえます。

茶色いタネは食べられる!

スプラウトに付着している茶色いものは発芽が遅れたタネ。タネも無農薬なのでもちろん食べられます。

栄養価そのまま

パックに入っているスプラウトは洗わなくてそのまま食べられる野菜です。ちなみに水で洗っても加熱しても栄養が失われることはありません。

どれくらい日持ちする?

5℃以下で保存しておくことで発育が止まるので、冷蔵庫に入れておけば約1週間ほど保存可能。ただし出荷してから店頭へ何日置かれていたかによって期限は変わります。



ブロッコリースプラウトのタネは冷蔵庫で大切に保管されている。タネをまいてから出荷するまではわずか3日。虫がつく暇もないので農薬は不要。近年、水耕栽培の作物は全般的に有機野菜の認証が取れるようになったという。

安心安全な品質にこだわって毎日欠かさず出荷しています!

近年、その栄養価の高さで注目される「ブロッコリースプラウト」。おおむね各県に一農家でしか栽培されておらず、鹿児島県で唯一の生産者は「JA鹿児島みらい」の青年部にも所属する久保 洋さん(39歳)です。今回は、水耕栽培を主業とする久保さんの農園取材させていただきました。

野菜といえば土で育てるものを想像しがちですが、ブロッコリースプラウトはカイワレ大根ややしなどと同様、土を使わない水耕栽培で育てられます。久保さんが水耕栽培を始めたのは約15年前。父親の農園を引き継いでのスタートでした。当初から「この先、日本人はもっと健康思考になっていくだろう」とブロッコリースプラウトに着目し、生産を続けてきました。以前は世間の認知度もさほど高くはありませんでしたが、久保さんの読みは見事の中。今では、ブロッコリースプラウトは健康・美容効果のある機能性野菜として、メディアにも多数取り上げられています。

久保さんが第一にこだわるのは安心安全な品質。水耕栽培において重要となる水は、コストがかかっても安全な市水を使用します。また、農薬は一切使っておらず除菌用の塩素なども不使用なので、基本的に洗わなくても食べられます。そして品質とともにこだわっているのが安定した供給です。台風が来ようと雪が降ろうと毎日出荷します。「意地でも毎日出し続けてきた」というその姿勢、そして確かな品質が取引先からも高く評価されてきました。「信頼を獲得するには“ハート”しかない」と語る久保さん。熱いハートを込めています。価格は比較的安価なので気軽に毎日の食事に取り入れてほしいとのこと。ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

お家での保存方法

根元のスポンジはつけたままで冷蔵保存するのがおすすめです。スポンジに水がなくなってきたら水を足してください。葉っぱに水をかけると傷みやすくなるので注意。



水耕栽培の魅力は「管理のしやすさ」と久保さん。土の温度は管理できないが水は電気によって一定に保つことが可能。久保さんはみつ葉とカイワレ大根も栽培しており、写真はみつ葉栽培の様子。みつ葉の水温は常に20℃に保たれている。ちなみにカイワレ大根の出荷量は20ポット入りの箱で1日250~300箱ほどにもなる。



ブロッコリースプラウトはハウス1棟で栽培。10ポット入りのダンボール箱で1日30から40箱を出荷。出荷先は主に鹿児島県内で、青果市場の他、県内の大手スーパーや飲食店と直接取引もしている。

[ブロッコリースプラウトを使ったレシピ紹介]

生のままはもちろんチヂミやお好み焼きなどに入れても美味しくいただけます。刻んだり、よく噛むことで効率的に栄養を摂取できるといわれているのでスムージーもオススメです。刻んだスプラウトを納豆に混ぜてよく食べているという久保さんのお肌はシミもなくツルツル!

Recipe
01

時間のない朝にパワーチャージ! 豆乳バナナジュース



材料(4人前)

ブロッコリースプラウト...50g
豆乳...500ml
バナナ...2本
はちみつ...大さじ2(なくてもOK)

【作り方】

- バナナは適当な大きさにカット。
- すべての材料をミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌したら出来上がり。

Recipe
02

手早く夕食に彩りを添えるオシャレな逸品 白身魚のカルパッチョ



材料(4人前)

ブロッコリースプラウト...適量
刺身用...1さく(200g)
【ソース】
オリーブオイル...大さじ2
レモン...小さじ2
しょうゆ...小さじ1/2

粗塩...少々
粗挽きこしょう...少々

【作り方】

- 白身魚はそぎ切りにし、器に盛り、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。
- ブロッコリースプラウトは水気をきって冷蔵庫で冷やしておく。
- ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ①に粗塩、粗挽きこしょうをふり、②のブロッコリースプラウトを真ん中にのせ、上から③のソースを適量かけて出来上がり。

*切り取り線で切り取って、ご利用下さい。

nagomi | vol.1 | 2018 SUMMER
アンケートはがき

- Q1. J Aが発行しているnagomiを何回ぐらい読んだ事がありますか。
また 入手方法を教えてください。
- nagomiを() 回ぐらい読んだ事がある。
- 入手方法について ●友人・知人 店 舗 ()
J A 職員 その他 ()
- Q2. 今回のnagomiでブロッコリースプラウトの魅力が伝わりましたか。
伝わった なんとなく伝わった 伝わらなかった
- Q3. nagomiを読んでブロッコリースプラウトを購入して食べましたか。 食べた 食べていない
- Q4. Q3で購入された方へ ブロッコリースプラウトで作った料理を教えてください。
()
- Q5. nagomiへのご意見・ご感想がありましたらお聞かせください。
()

*アンケートハガキを平成 30 年 11 月 15 日(木)までにご返送いただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げます。