

伊東の農業を知る、そして楽しむための農業委員会だより

目覚めの春味

春は芽吹き季節、桜と菜の花が咲き、新年度を迎えた人々が気持ちを新たにする日本の春。その春の食材として、農業の始まる以前から食べられている山菜がある。飾り気がなく、素朴、旬は短く、苦味とアクのあるものが多いのにそこが魅力。そしてその苦みが体を目覚めさせる。農業委員会だよりの今回の特集は山菜です。

野趣溢れる味。 ワイルドな食べ方。



今 年はそれほど感じなかったけれど冬の寒さが和らぐ頃にヤツらが顔を出す。

今では季節感を重んじるちよつと気の利いた居酒屋か、料亭ぐらいでしか目にするこがないが、かつては日本の飢饉も救ったというほど日本人の食生活に根付いた「山菜」だ。

「春の皿には苦みを盛れ」という先人の言い伝えがある。その言い伝えに従い、いで湯っこ市場で買ってきた山菜を調理する。

春の味は力強い。野趣溢れる味だからこそ、少しワイルドな調理法がいいのではないか？

百均で買ったスキレットにオリブオイルをタップリと注ぐ。ニンニクをスライスするのは手間なのでチューブニンニクで代用。鷹の爪、たけのこ、菜の花、タラの芽をいれたあとに漁が解禁となったばかりの伊豆のしらすを山盛りにトッピングして固形燃料に火をつける。作業はたったこれだけ。

あとは最近、片時も目を離さずスマホを見てしまうようになっているのでデジタルデトックスも兼ねて火を眺めながら数分過ごす。煮えてきたら

伊豆の山菜とシラスのアーヒージョ

のできあがり。

不思議なもので大人になった今では、山菜の苦みをおいしいと感じるようになった。とはいえず味覚はセンサーで、本来ならはじくべき味を受け入れるので、アーヒージョされた山菜の苦みの刺激に心と体がほんの少し反応して覚醒する。なるほど先人が伝えたかったのはこれか、「目覚めの春味」

伊東ならではの贅沢な時間。

山菜はここで買う!

How to get wild vegetables

いで湯っこ市場

〒414-0045
静岡県伊東市玖須美元和田
715-26
TEL 0557-44-5050
営業時間 9:00 ~ 16:00
駐車場収容台数 72台
定休日：毎月第3火曜日
※臨時休業することがあります



山菜のワイン蒸し

天ぷら、みそ汁、佃煮、和え物など、山菜を食べるといつとどいつしても日本的なメニューが頭に浮かびますが、少し目線を変えてこんな食べ方はいかがでしょうか？

地魚に伊豆の山菜、そこにオリーブオイルと白ワイン、レモンと、多めの塩を振りかけてオーブントースターに！たったこれだけでオシャレな料理の完成です。



「春の皿には苦味を盛り」 ～冬の体を目覚めさせる春の苦み～

言い伝えでは、山菜には冬の寒さに耐えたことで溜まった老廃物を解毒する力があるという。

化学が発展した今では根拠もあるが、昔の人はどうしてそう思ったのか？そこで気づいた、山菜の苦みは、寒さで縮んでいた感覚を目覚めさせる。このことを先人たちは解毒と解釈したのではないかと。旬が短く個性的な山菜達。「春の皿には苦みを盛り」



ノビル(野蒜)

秋に球根から芽が出、冬の寒さを耐えた春、花芽が伸びるまでの短い時期が旬。老廃物の排出をし、浄化を助けるサポニンやゲルマニウムなどビタミンが豊富。全草を酢味噌和え・おひたし・からしみそ和え、一本を丸めて軽く炙り味噌をつけると酒の肴に美味しい。



わらび(蕨)

独特の食感は山菜の中で最もなじみがある。旬も他の物に比べて長い。アクが強いので調理にひと手間が必要とはいえ、食べずにはいられない。先の丸まった茎の太いものをおひたし・みそ汁の具などが定番だが、玉子とじや煮物などレシピは豊富。



アシタバ(明日葉)

若葉を今日摘んでも明日には新しい葉が出ているというので名づけられた、そのたくましい生命力が魅力の野草。ビタミンが豊富で血液の浄化を助け、さらに強い抗酸化力で老化を防ぎます。茹でてアクを抜きおひたし・そのまま天ぷらでも美味しい。



文字通りの春を巻く

山菜はデトックス効果もあり体にいいとわかっていても、その苦みからどうしてもお子さんには敬遠されがちです。でも体のために食べてもらいたいと思うのが親心。ならばこんなメニューはいかがでしょう？ クリームチーズとベーコンとタラの芽をいれて春巻きの皮で包んで揚げます。タラの芽は苦みが全く無くなり逆にほんのり甘味を感じます。子供にも大ウケです。

池地区のほ場整備と農地集積

県営基盤整備事業により、農地の大区画化を行っております。

農地の集積

大区画化した農地については、農地中間管理機構を通し、地元の農家等により組織された池農業開発株式会社（高橋義典代表取締役社長）に集積（貸借）しています。令和6年4月1日時点で、約3.2ヘクタールもの農地が集積されています。

耕作状況

池農業開発株式会社が借受けた農地は、県や市、農業委員会、JA等関係機関や部農会や池圃場整備特別委員会など地域の団体と連携しながら、池農業開発株式会社の構成員として耕作を行っております。

郷組市民農園野菜作り教室

荻でNPO法人郷組が運営する市民農園では、4月からピーマンやトマトなどの野菜作り教室をスタートします。土づくりなど農作業の初歩から指導を受けられ、収穫に必要な種苗や器具は郷組がご用意します。

開催時期 令和6年4月～令和7年1月 各回土曜日午前10時から

※雨天の場合は休止か座学。天候の影響で期間延長の可能性あり。



場 所

郷組市民農園 伊東市荻514-2

募集区画数

1か月5000円×10か月
※中途申込は5000円×1月までの月数

参加費用

郷組市民農園 5～20区画（ご家族2～3名でも申込可）
※1区画サイズ：巾80cm～長さ6mの畝2本

申込方法

左記問合せ先までメール、郵便又はFAXにて
※氏名、住所、日中連絡のつく電話番号、メールアドレスを御記入ください。

その他

農作業用の着衣、手袋、長靴等は各自ご用意ください。
詳細は郷組ホームページの会員募集の欄をご確認願います。

NPO法人 郷組

市民農園所在地：伊東市荻514-2

問い合わせ先：NPO法人郷組

電話番号：090-7019-3521

ホームページ：<https://www.nposatogumi.com/>

メールアドレス：satoguminpo@gmail.com

ファックス番号：0557-48-6883



農業者年金に加入しませんか？

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

国民年金第1号被保険者

年間60日以上農業に従事

60歳未満