

With コロナ時代を地産地消で乗り越える
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

夏野菜 を楽しむ

暑い夏がよく似合う真っ赤なトマト。冷やしトマトもいいけれど、トマトの魅力を楽しむなら、世界で主流の温トマトがおすすめ。海外では出汁として使用されているように、うまみ成分たっぷりのトマトは、火を通すことで格段のおいしさに。特に伊東市の特産品、調理用トマト「アイランドルビー」の丸焼きは絶品です。今号は、暑い夏を乗りきる加熱野菜の魅力の特集します。

※「アイランドルビー」はあいら伊豆農協ファーマーズマーケット「いで湯っこ市場」やスーパー ナガヤで販売されています。



農家直伝、丸焼きBBQ

どちらを試す？それとも

両方楽しむ？

野

菜の一番おいしい食べ方を
知っているのは農家という
ことで、バーベキューの時に役に立
つ、農家ならではの食べ方を紹介
したいと思います。と、いつても簡単
です。野菜の一番美味しい食べ方は
丸のまま焼くことです。これが

間違い無く一番うまい！

タマネギやトウモロコシは皮を数
枚残して網の上に置きます。ジャガ
イモはホイルに包んで炭の中へ。茄
子などの野菜はそのまま網の上へ、
こっすることでつまみと水分の全
てが野菜の中に閉じ込められます。
**農家は丸のまま焼き、焼き
上がってから切ります。**

切ったあと塩を上から振りかける
と野菜の水分で塩がよく絡みま
す。加子はオーソドックスに生姜と
醤油もいいかも知れませんが、タマネ
ギや、トウモロコシは皮をむいてか
ぶりつく。ジャガイモは当然バター
と少々塩ですね。

そのままかぶりつく時には、温め
られた水分がふれ出てきて火傷
しますので、焼き上がりはどの野菜
も注意して食べて下さいね。あまり
馴染みのない事だと思えますが、農
家はトマトも焼きます。そもそも生
食するのは日本くらいで農家の努

力、つまり品種改良のたまものです
が、海外では熱を加えて食べるの
が普通です。

伊東市では加熱用のトマト、「アイ
ランドビー」の生産に力をいれて
います。バーベキュー以外にも地魚
とあわせて、アケアパツァ、ペスカ
トーレなどで「利用ください。消費
が多くなると農家のやる気につな
がります(笑)」

余談ですが、伊東市ではバーベ
キューをする時に干物も一緒に焼く
という文化があります。オススメは
『メボウ』です。噛むとイカの旨みが
ジュワツとあふれ出て「ビールはもち
ろん日本酒がほしくなる逸品です。

農家直伝の野菜の焼き方がで
したか？手抜き？いやいや、
おいしい食べ方を追求した
結果です！



メボウ

※BBQを行う時は少人数、または同居家族で。コロナウイルス感染拡大防止。

暑

いときに汗をかきながら辛い物を食
べる。キャンプでも定番のカレーを地
元の野菜で作ったら面白そうだなと、近
所の地元野菜の充実している八百屋にいき、
伊東産のタマネギ、カボチャ、茄子、オクラ、ア
일랜드ビーを手に入れる。そしてその足
でスープへも出向き、調味料の棚のところ
からフミンシードを手に入れる。これが今回
の味の決め手。

家に帰ってきて、フライパンを握り、さっそ
く調理開始。まずは最近ユーチューブを見て
覚えたテンパリングをする。テンパリングと
は油でスパイスを炒め、油に香りをつけるこ
とで、これをするとかレーの格が一段上がる。

フライパンの中のオリーブオイルが温まっ
たらフミンシードを加える。本当は何種類も
スパイスを入れるそうだが、素人が多くを望
むと失敗するので、基本中の基本のスパイス
のフミンシードのみ。フミンの良い香りがして
きたら、チューブのニンニクと、生姜を加える。
キッチン周りのインド料理店の香りに包ま
れる。そこにみじん切りにしたタマネギを加

え、塩をひとつつまみ、飴色になるまで炒めさら
に、肉、旨みを出すアイランドビー、他の野
菜を入れて少し煮込んでスープが黄金色に
なったら市販のカレーを投入して出来上
がり。トップパング用の素揚げの夏野菜を載せ
ると見た目もアップ！

そして、そのカレーに合わせるのは宇佐美
のクラフトビール工場が作っている
カレー専用地ビール

世界広しといえども、カレー専用のビール
が売っているのはここだけではないだろう
か？ネットのネタみたいな話しだけでも、実
は超本格派！カレーをひと口食べ終わったら後、
ビールをグイッとやる、そうするとカレーの
風味が何倍にも膨らんで、鼻腔をくすべる芳
醇な香りに思わず笑顔になる。むしろこの
ビールを飲むためにカレーを作ったという
も過言ではない。このマリナーージュが楽しめる
のは伊東にいるからこそ。

しかも今回は全部伊東の野菜。屋下がり
にビール片手に汗をかきながら、オール伊東野
菜のカレーを食べる。しあわせな休日。

暑さを乗り切る

伊東の夏野菜カレー



半農半X、質的に豊かな生活とは？

エックス

Uターン就農したきっかけは？

昔から何か事業をやりたいと漠然と考え
ていましたが、就職してから労働時間と給
料が割に合わないことに気付きました。そ
こで、副業のダイビング関係の仕事と両立
できるものを探していたときに、伊東には
祖父が使っていた農地と農機具が残って
て、それらを活用しビジネスにつなげるこ
とができれば、質的に豊かな生活ができると
思い、伊東に戻り就農することを決めまし
た。こうして、農業収入の他に兼業収入を加
えて生計をたてる私の新しいライフスタイ
ル(半農半X:エックス)が始まりました。

農業技術はどうやって身に付けた？

農業経験は一切なかったのですが、失敗を積み
上げ、その原因を考えるとという試行錯誤を
繰り返しています。あとはネットや本で調べ
たり、他の農家さんや農協の営農指導員に
聞いたりしています。

ちなみに、アイランドルビーは環境にやさし
い「少量土壌培地耕」という栽培法を用いて
おり、少量の土を使い水と肥料を簡単に調
節しながら栽培しています。

実際に就農してみた感想は？

就農して良かったことは、子どもたちと過
ごせる時間があることです。基本的に休日
はないですが、会社員のときは朝6時に家

リアルな声
聞いてみました！

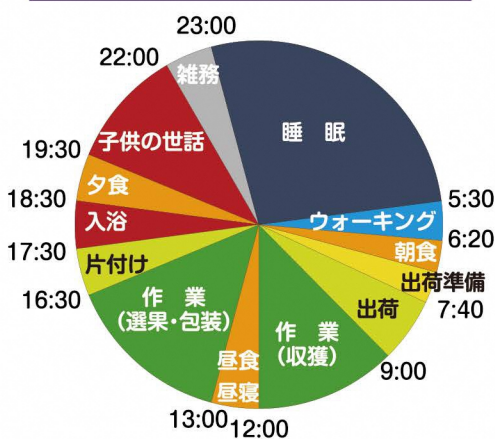
伊東で生まれ育ち、東京農業大学大学
院修了後、横浜市内の香料メーカーの
就職を経て伊東市へUターンして4年農
業を始めた稲葉拓也さん(34歳)。
農業をやりながら家族とともに暮らす
稲葉さんに、農業を始めるまでの経緯
など若手農家のリアルな声を聞いてみ
ました。

を出て午後9時過ぎに帰宅する生活だった
ので、当時と比べると自由な時間が増えま
した。良くも悪くも自由であることは農業
の魅力です。自分で作戦を立てて自然と向
き合い、失敗したとしても納得できるし、
すべてが分かりやすく自己責任なので気持
ちがいいです。あとは採れたてのヤング
コーンとほうれん草の美味しさを味わえる
のは農家の特権ですね。

これから農業を始めた人にひと言！

最初は単純に「面白そうだから」という理
由で始めた農業ですが、実際にやっている
うちに農家は農作物を作るだけではなく、
「誰に」「何を」「どれだけ」売るのが考えな
ければ成立しないビジネスだということに
気付きました。新規就農はリスクを伴う起
業だからこそ、それを分かっている先輩農
家の方々が新規参入には最大限のサポー
トやアドバイスをしてくれます。失敗を楽
しむ心があれば問題ないと思います。

稲葉さんの一日



農業に興味のある方、やってみたい方は、お気軽に農業委員会事務局(0557-32-1735)までお問い合わせください。

皆さんは「大粒落花生」をご存知でしょうか？一般的な小粒落花生の2~3倍もの大きさで、見た目の迫力と食べ応えが特徴です。そんな大粒落花生の一つである「おおまさり」は、生育旺盛で風にも強い育てやすい品種で、伊東のような狭くて傾斜のある畑でも栽培が可能です。作物も軽く高齢な農家でも扱いやすい事から、あいら伊豆農協では「落花生プロジェクト」として取り組みを始め、令和3年においては前年の倍の作付けを始めています。

大粒落花生は乾燥させる前の「生」の状態を塩茹ですることで、ホクホクとした食感と生落花生独特の香りを楽しめます。

※「おおまさり」店頭出荷時期は9月~10月です。お求めはあいら伊豆農協ファーマーズマーケット「いで湯っこ市場」にて

