



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成26年11月1日発行

富山八百屋塾に行ってみようヨ！

朝の7時に、富山市の卸売市場に集合！？

富山市の台所、富山市公設地方卸売市場（富山市掛尾町）をご存じですか？この市場は、全国から野菜、果物、魚類などの新鮮な生鮮食料品や花きが大量に集められ、適正な価格で速やかに分配するために“卸売市場法”“富山県卸売市場条例”等に基づき富山県知事の許可を受けて、富山市が開設し、管理、運営している公設の卸売市場です。



市場では安全で新鮮な食べ物などをみなさんの元に届けるため、多くの人たちが働いています。全国の生産者などから集められた新鮮な品物を受け取り、せり売りや相対取引などで、仲卸業者や売買参加者に売る「卸売業者（荷受け）」、卸売業者から買った品物をスーパーや八百屋、魚屋、果物屋、花屋さんなどに売る「仲卸売業者」などです。ですから、一般の消費者は普段立ち入ることができないはずなのですが、なんと、月一回開催される、『富山八百屋塾』の日は特別に一般の方でも入場ができるというのです。市場に入ることができると思うだけでワクワクします！早速、参加させていただくことにしました。

10月のテーマは“きのこ類”と“りんご”

富山八百屋塾開催のご案内

開催日時 10月25日(土)AM7:00~8:00
開催場所 富山中央青果棟1階 ジャンボせり台

内容 **野菜**

きのこ類
渡辺信一氏 上井政勝氏
しめじ・舞茸・エリンギ・えのき・生椎茸・なめこ他
協賛：ホクト

果物

りんご 高道保彦氏
長野産 シナノスイート
青森産 早生フジトキ

◆◆◆ 組合員、ご家族、従業員、市場関係者、誰でも自由にご参加いただけます ◆◆◆
主催：富山八百屋塾
主催：富山中央青果棟

☞こちらのチラシにもある通り、会場はジャンボせり台。青果部の競りは朝6時から始まるそうですので、直前までは競りが行われていたその場所で、休む間もなく、富山青果物商業協同組合の方々が集まり、手際よく会場設営や、試食品の準備を行ってられました。

会場には常連さんと思われる一般の方々にもまじり、競りの帽子をつけた組合員の方々の姿も見られ、朝の7時とは思えないような賑わいです。女性の方が多いのかなと思っていましたが男性の参加者も多く見受けられたのが印象的でした。

月ごとに旬の野菜や、果物についてテーマが設けられ、それぞれ荷受け担当者から品種による特徴、売れ筋商品などの流通

の話題から、切り方などの調理方法、栄養についてなどレクチャーしていただきます。初めて聞くことも多く、驚きの連続です。また、その後には大・大・大試食会が・・・☺！朝からなんてステキ&美味しいひとときでしょうか♪。こんなステキな富山八百屋塾を主宰しておられる塾長の島林 寛さん（富山青果物商業協同組合常務理事）にお話を伺いました。

富山八百屋塾を始められたきっかけは？

富山八百屋塾は、富山青果物商業協同組合青年部が中心となって平成16年からスタートしました。始めたきっかけを伺うと、島林さんは、「小学生の間に生活習慣病が増えているという報告を読んで、きつと野菜や果物の摂取量が少ないからだ。予備軍も含めると、将来子どもたちが大きくなったころには、日本は大変なことになってしまう。と感じた。」と話されます。このような傾向は富山県でも当てはまるのではと危惧され、「野菜と果物をもっと食べて健康になってもらうためにも、日々、野菜と果物を取り扱う私達が、将来の日本のために何かしなければ！」という強い思いを抱かれたのだそうです。

現在は、一般の方にも参加できますが、八百屋塾を始めた当初は組合員や八百屋さんの勉強会が目的でした。それまでも各地域に出向いて、野菜や果物を使った料理教室などを開催し、地域の方々からも好評でしたが、組合員が減少してきたことをきっかけに、組合員がみんなで勉強することで野菜と果物の価値を広めることで消費拡大にも貢献できると考えられたそうです。



荷受け担当者によるレクチャー

実際に競りで使われるレーンの上には何種類ものシイタケが並べられ、マイクを握るのは市場の荷受け担当の方です。生産地の状況や、今、主流の栽培方法、良い品物の見分け方など、担当者ならではの情報を聞くことができる貴重なレクチャーです。

また、今回は全国に生産拠点をもつ、メーカーさんからは、エリンギを輪切りにすることで、軟らかい食感を味わえることをお聞きし、きのこ鍋の試食をいただきました。エリンギを輪切りにすることで、お麩が浮いているみたいに可愛くて、ふわふわと軟らかくてビックリ！切り方次第で食べやすくなる方もいらっしゃるのではと思うと、早くこの情報をお伝えしたくなりました。



商品以外のことでも学べること盛りだくさん



塾長の島林さんのレクチャーでは、消費量など流通や、農薬など多岐にわたるお話を聞くことができます。統計データの資料を元に、社会情勢全般を見据えてお話しされるので、野菜果物の消費拡大と一言で言っても様々な要因を考えねばならないと感じました。

八百屋塾では、野菜ソムリエや料理の先生などゲストをお招きしての特別講座も企画されており、今年7月には、ベジフルフラワーアーティストの先生から野菜ブーケを紹介していただいたとか。楽しそうですね。今後もどんな講座が開かれるのか楽しみです。次回は11月29日(土)7時に開催されます。参加費は無料ですので、ぜひ一度、お出かけください。富山八百屋塾ブログ <http://blog.livedoor.jp/hiroshi1952555/> 平野

～おうちで簡単！！焼き芋作り～

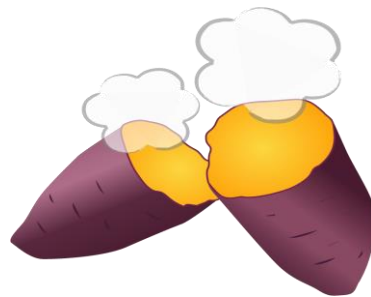
最近あまり聞く事もなくなりましたが、「い～しゃ～きいも～・・・」と焼き芋販売の音を聞くともう冬が近づいてきているんだな～と実感します。小さな頃は、おばあちゃんが音を聞いて焼き芋を買ってきてくれたのが懐かしいです。

今は、コンビニやスーパーにも売られている焼き芋・・・実はおうちでも簡単に作ることができるんですよ～！！

今がちょうど美味しい時期のさつまいも！！さつまいもの甘みを楽しめる焼き芋をおうちで作ってみませんか？

<準備するもの>

- ・ さつまいも（小） 1本
- ・ 新聞紙 1～2枚
- ・ 電子レンジ



<作り方>

- 1) さつまいもをよく洗って余分な水分を拭き取る。
- 2) 洗ったさつまいもを新聞紙に包み、電子レンジで2分あたためる。
- 3) 電子レンジの『解凍』機能に切り替え、10分かける。
- 4) 上下を逆にし、再び電子レンジで2分あたためると完成♪

* 中がねっとりとした焼き芋がお好きな方は、新聞紙の上からさらにアルミホイルで包むとねっとりとした食感が楽しめます。

我が家では、姪が掘ってきたさつまいもで焼き芋を作りました♪

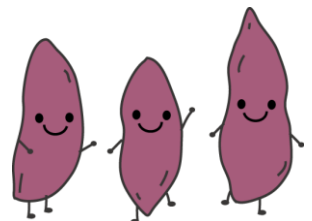
家族で「美味しいね～！」と言いながら焼き芋を囲む幸せなひとときでした！！

● 今月のおまけ ●

いも類のなかでも、さつまいもはカルシウムが多く含まれています。

特に皮の部分に多く含まれていて、中のほくほくの部分の約5倍含まれているとも言われています。

さつまいもの皮特有の味わいもあるので、お料理の際など食べるときには皮ごと味わってみましょう～♪



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

12/1 かぶら寿し作り

～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、お正月前の特別イベント『かぶら寿し作り』を開催します。

- ・日時：12月1日（月）13：00～15：00
- ・場所：アピア2階 クッキングスタジオ
- ・講師：新村義孝（新村こうじみそ店代表）
- ・費用：2700円（税込）
- ・定員：12名
- ・締切：11月29日（土）

かぶら寿しを漬ける保存容器（18×10×7cm位）をご持参ください。甘酒、甘酒スイーツ、麴ジャムの試食もありますよ～♪

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～「おいしい」の一言～

先日、家族のお弁当を作った時のこと……。家に帰ると「美味しかったよ！」と空っぽになったお弁当箱を見せてくれました。

ブーケでも、お客様より「このメニュー美味しかったよ！」という声を頂くと、スタッフ達の表情が自然と笑顔になると同時に、もっと美味しいものを・・・という気持ちになります。

これからもお客様に心からおいしいと言って頂けるお弁当を作り、お弁当から笑顔をお届けしたいと思います♪

中島

厨房からブーケレシピ その146♪

★ れんこんさっぱり煮 ★

材料（4人分）

(A)	れんこん	200g
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2

作り方

- ① (A) をよく混ぜ合わせておく。
- ② れんこんは、皮をむいて2～3mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にれんこんと(A)を入れ、汁をからめるように炒り煮して出来上がり。

山下

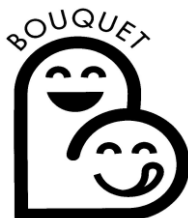
★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～旅の話・岡山編～

先日、岡山県の友だちに会いに行ってきました。岡山で食べた物や、お土産がとても美味しかったので、紹介したいと思います☆

岡山県はフルーツの名産地だそうで、私が行った9月の半ばは、ちょうど巨峰やマスカット、黄桃が旬でした！ご馳走になったそのフルーツたちは、富山県で食べるのとは一味違って、とても新鮮でした。巨峰は甘くてみずみずしく、黄桃は少しの酸味と、とろけるような食感だったのが印象的でした！本当に美味しく感動しました！

また食べたいな～♪

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日