



## ■ 今月のピックアップ食材

### まんば



生産者の二川さん



霜対策で不織布をかけたほ場



写真のように外葉を一枚一枚収穫します

### ～香川の冬を代表する伝統野菜～

高菜の一種で、香川県では「まんば」または「ひゃっか」と呼ばれ、油揚げや豆腐と煮た郷土料理「まんばのけんちゃん」で親しまれています。ハウレンソウ並みに栄養があり、ビタミンCはハウレンソウの2倍含まれています。今回は、高松市の生産者、二川さんにお話を伺ってきました。

#### ★ まんばの栽培を始めたきっかけは？

まんばは、香川の冬を代表する伝統野菜の一つですが、生産量・消費量が年々減少していました。

せっかくの郷土野菜を絶えさせてはいけないと、若手農業者たちでまんば振興のため「Farmer's Society チームまんば」を結成し、栽培を始めて今冬で3年目です。

収穫の手間を含め、採算は厳しいですが、私の会社「株式会社azemichi」の“地域のための商社”という理念のもと、今後も栽培を続けていく予定です。

#### ★ まんばの栽培・収穫方法は？

まんばは、苗を植えてから約1カ月半で収穫を始めることができ、通常10月末くらいから収穫を始めます。紫色を帯びた大きな外側の葉を1枚ずつ手作業で収穫します。外側の葉を採っても、内側から次々と新しい葉が出ます。

外葉が伸びてきたら収穫するので、私の場合は、複数のほ場を5分割して、ローテーションで収穫できるように、栽培時期をずらしています。

#### ★ 栽培の特徴や工夫は？

まんばの葉は、霜がおりて寒くなるほど、柔らかくなり、甘みが増します。

とはいえ、寒すぎると凍ってしまうので、寒さが厳しい時期は不織布をかけて対策しています。

#### ★ 今年の収穫状況は？

今年は雨が多く、植付けが遅れたので、収穫は例年より遅い12月頭になりました。

病気や害虫被害はあまりありませんので、おいしいまんばを2月いっぱいまでは出荷できる予定です。

#### ★ おいしいまんばの見分け方・オススメの食べ方は？

紫色を帯びていて、芯の幅が5センチ、厚みが1センチくらいとしっかりしているのが美味しいです。

あく抜きせずにそのままベーコンなどと炒めたり、刻んでチャーハン・おにぎりの具にしたり様々な食べ方ができます。1～2分下茹でして、スープの具にもオススメです。

必要以上にあく抜きされる方もいますが、栄養が逃げてしまいますし、そんなにくせはないので、ほどほどで大丈夫です。

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)  
□ : 出荷時期

# 葉ゴボウ

香川県の伝統野菜で、「春を呼ぶ野菜」とも言われます。主に高松市とさぬき市で生産されています。

独特のさわやかな香りと、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。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オススメです。



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

## お知らせ

### ○ 「冬のオリーブ牛フェア」開催中！

オリーブ牛とは、讃岐牛（さぬきうし）のうち、オリーブ飼料を一定期間、一定量を給与して育てられた香川県産黒毛和牛です。

オリーブ牛の特長は、柔らかい肉質と後味の良い脂質。

（一社）讃岐牛・オリーブ牛振興会では、そのおいしさを皆さんに一層楽しんでいただくために、2月1日から2月28日までの期間、オリーブ牛を買うとプレゼントが当たる「冬のオリーブ牛フェア」を開催中です。

詳細は、実施店舗で配布する専用応募はがきや下記オリーブ牛ホームページをご覧ください。

冬のオリーブ牛フェアを開催します！！ | オリーブ牛公式サイト

<https://olivefedwagyu.jp/history/news/333/?news>



### ○ 第6回「おいでまい」品質・食味コンクールの表彰式を開催します！

2月10日(木)に、香川県オリジナル水稲品種「おいでまい」のブランド力向上を目的に、第6回「おいでまい」品質・食味コンクールを実施します。

今回は、県内の「おいでまい」生産者から出品された85点の中から、選ばれた10名の受賞者を対象に、表彰式を行います。この機会にぜひ「おいでまい」を味わってみてください。

第6回「おいでまい」品質・食味コンクールの表彰式を開催します！ | 香川県

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/seiryu/oidemai/20220207.html>

### ○ 新たな試み！瀬戸内産「アカエイ」が学校給食に提供されます。

高松市瀬戸内漁業協同組合青年協議会では、栄養が豊富で、味も良く、瀬戸内でもたくさん獲れるにもかかわらず、あまり利用されていないアカエイを有効活用するため、県内の飲食店や料理研究家の協力のもと開発したアカエイメニューを、2月10日(木)に三木中学校の学校給食に提供します。

食材	12月	1月	2月	3月	4月
レタス					
ブロッコリー					
ナバナ					
ミニトマト					
キャベツ					
セルリー					
セトカ					
イチゴ					

食材	12月	1月	2月	3月	4月
不知火(しらぬひ)					
レモン					
ハッサク					
イカナゴ					
メバル					
タチガイ(タイラギ)					
ノリ					
イイダコ					