

肉厚で甘い冬だけの美味



いわて コレ推し SEASON 2

From 純情産地 ~JAいわてグループ 今月の推し!~ | vol.7

今月のコレ推し!

寒じめ ほうれんそう



100~120日間厳しい寒さにさらし、じっくりと成長させて収穫する冬期限定のほうれんそうです。寒さで縮れた葉は肉厚で甘みが強く、ビタミンやミネラルを蓄え栄養価も高くなります。久慈地域(久慈市、洋野町、野田村、普代村)産と八幡平市産の寒じめほうれんそうは、光のダメージから目を保護する機能性成分「ルテイン」を含む機能性表示食品として消費者庁に認められています。機能性表示食品 消費者庁届出番号:E165

農家の声!

久慈地域の寒暖差が 高品質を生む

寒さにじっくりさらし糖度高く肉厚に

故郷・普代村で就農して9年目、寒じめほうれんそうを13棟のハウスと露地で栽培しています。最盛期の今は毎日500袋ほど収穫・出荷していて、このペースが2月まで続きます。「寒じめ」の名の通り、ある程度の大きさまで育ったらハウスの一部を開放して夜通し寒風にさらすんです。この時期の厳しい寒さに10日前後さらすと、糖度が増えて葉は縮み、甘く肉厚な寒じめほうれんそうになります。特に久慈地域は一日の寒暖差が大きいので、出荷規格を超える10度以上の糖度になることも。時おり味見して体感でも糖度を確かめ収穫していますが、厳寒期の寒じめほうれんそうは本当に甘くて美味しいです。

甘さと旨みを堪能するならしゃぶしゃぶで

寒じめほうれんそうは肉厚ですが柔らかいので、熱を通す時はサッと短時間調理がおすすめです。ゆでてお浸しにするのも良いですが、しゃぶしゃぶもとても美味しいです。鍋に張った出汁に30秒ほどぐららせて食べると素材そのものの甘さや旨みがしっかり楽しめると思います。特に茎が甘いので味わってみてください。えぐみが少ないので生のままサラダで食べるのも私は好きですね。洗ったりゆでたりする時に株のままだと扱いにくい場合は、一本一本ばらして扱うと良いですよ。



JA新しいわて推しの産直!

ふれあい産直ショップ 花野果

寒じめほうれんそうをはじめ、特産品のほうれんそうとしいたけは通年販売しています。地元産の農畜産物、水揚げされたばかりの鮮魚、ゆめ牛乳を使ったソフクリームやおやきも人気です。



■住所 岩手県久慈市中央1丁目56
■営業時間 9:30~18:00



糖度8度以上のものを
出荷しています



収穫後は好むやすいので
焼酎に

いわてコレ推し
YouTube好評配信中!

農家さんの“生の声”を
JAいわてグループ
公式Youtubeチャンネルで!



JA新しいわて
マルハ農園 代表

はやと
中村 駿人さん

JA新しいわて ホームページはこちらから!



JA新しいわてから「寒じめほうれんそうのしゃぶしゃぶセット*」を 抽選で4名様にプレゼント!

*寒じめほうれんそう、南部福来豚、菌床シイタケ、だし昆布のセット

●郵便はがきに、氏名、住所、電話番号、年齢、職業、ご希望配達時間帯、JAに対するご意見・ご提案などをご記入の上、下記までお送りください。当選は発送をもってかえさせていただきます。(令和6年2月中旬に配達いたします。)

●締切日:令和6年1月21日(日)当日消印有効

●応募先:〒020-8799 日本郵便(株)盛岡中央郵便局
JA岩手県中央会 JA支援部「プレゼントキャンペーン」係

※ご応募いただいた個人情報は商品発送以外には使用いたしません。※写真はイメージです。

020-8799

日本郵便(株)
盛岡中央郵便局
JA岩手県中央会 JA支援部
プレゼントキャンペーン係

●氏名
●住所
●電話番号
●年齢
●職業
●ご希望配達時間帯

JAに対するご意見・ご提案などをご記入ください

耕そう、大地と地域の未来。

JAいわてグループ

〒020-0022 盛岡市大通一丁目2-1 JA岩手県中央会 JA支援部
TEL.019-626-8519



www.jaiwate.or.jp