見て 感じて 食べてみよう！！～野菜の生産者さんを紹介します！～

今回は、美都町でさまざまな野菜を育てておられる あおき農園の **青木 昌碩さん** を取材しました。



●農業歴：農業の学校を出てから、9年目
●野菜を育てているビニールハウス：13棟
●生産している野菜：にら・かぼちゃ・ミニトマト・ほうれん草・小松菜・玉ねぎ・畑わさび などさまざま

かぼちゃ（品種：ブラックのジョー）

【ブラックのジョー】：栗かぼちゃの一種。
ホクホク食感で甘く、皮まで柔らかいのが特長。



苗植え
5月ごろ



生育
きれいに育つよう
実がついたらお皿を敷く



収穫
8月上旬
1．5kgくらいになる



乾燥・追熟
2週間以上寝かせることで
甘さアップ↑↑

9/1の「夏野菜カレー」に使用します！
よ～く味わっていただきましょう。

★教えてもらったおいしい食べ方★ 「かぼちゃのからあげ」
かぼちゃにしょうゆとにんにくで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げると美味！

にら（美味しまね認証を取得！）





種を植えてから、
およそ9カ月後に収穫！

切っても2週間ほどしたら
生えてきて、6～7回ほど
収穫できるそう。





傷んだ葉や根元の部分を手作業で取り除く。
（この日は、6人で作業！）



茎の部分を洗い、重さを量る。



袋に詰めて、店頭へ

9月の給食には4回登場します！

★教えてもらったおいしい食べ方★ 「にらしゃぶ」
長めに切ったにらをしゃぶしゃぶの具材として。

根っこに近い部分ほど
甘くておいしいそう。



青木さんの野菜は、市内のお店にも並んでいます。
顔が見える人がつくった野菜は、“安心して食べることができる”というよさがあります。ぜひ、探してみてくださいね。