

No.340

2026.3

北九州青果  
業務課

# 大々 NEWSPAPER



もっといっしょに!  
もっと楽しく!  
もっと変わろう!



お花見にオススメ 春御膳

3月うまいもん野菜

3月うまいもん果実

合馬のたけのこのご紹介

野菜と果実の入荷状況

2月売上前年比

お花見にオススメ

# 春 御膳



協力:青果市場食堂 中村シェフ

- ・ 八幡巻き
- ・ セリと菜の花のクレープ巻き 酢味噌かけ
- ・ トマトとポテトのサラダ
- ・ ほうれん草の肉団子包み
- ・ 山菜の天ぷら
- ・ 筍、椎茸、菜の花の煮物

“野菜いっぱい” 春の行楽弁当



- ☆ ちらぎ巻き
- ☆ ピースご飯
- ☆ ねぎのぬた
- ☆ 筍と南瓜の煮物
- ☆ ちらぎ

うるい・サニーレタス・ベビーリーフ  
菜花・わさび菜・ヤングコーン  
スナップエンドウ・ブロッコリー  
カリフラワー・ルッコラ・水菜  
ラディシュ・リンゴ・いちご

# 3月うまいもん野菜

## 菜花

なばな（菜花）は「菜の花」や「花菜（はなな）」とも呼ばれるアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。



炒め物、お浸し、和え物、揚げ物、漬け物、汁の実、パスタなど

## 合馬たけのこ



## アスパラガス



アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と、白い「ホワイトアスパラガス」がありますが、この2つは栽培法が違うだけです。ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように栽培するため、白いまま成長します。

普段私たちが食べているアスパラガスは、土から顔を出した若い茎の部分です。



たけのこは穂先が土から出て日に当たると、えくみが強くなり風味が落ちます。

野菜一部第一課の協力で合馬筍原料を確保し、メーカーに加工委託を行い、筍の水煮を作っています。今年もマルキタフーズ株（グループ会社）にて販売します。

煮物、焼き物、炒め物、和え物、揚げ物、汁物、炊き込みご飯など

# 3月うまいもん果実

## せとか



- ・ジューシーで
- ・とろけるような甘さと香り
- ・歯切れのよい食感

三拍子そろった「果実の王様!!」

## 八朔



江戸時代に広島で発見された  
ブタンの雑種。  
甘味と酸味が適度にあり果肉は  
やや硬めで香りと風味は良好。

## デコポン（不知火）

\*\*\*何でおでこができるのとできないのがあるのか???  
不知火の形の特徴の凸おデコは、全部にできるわけ  
ではないのです。要因は主に二通りです。

その1

昼夜の温度の寒暖の差凸おでこは主に夏場に 昼と夜の  
気温の寒暖差でできます。温度差が大きければ大きい  
ほど凸おデコはできやすくなるんです。屋根がけや露  
地栽培では外気温の変化をコントロールするのも難し  
いので、おデコがない不知火もできます。  
ハウス栽培の不知火では温度調節をできるのできれい  
なおデコができるそうです。

その2.

樹盛（じゅせい）の影響樹盛とは樹の生命力みたいな  
もので元気ならば良い実をいっぱい付けてくれますし  
樹も頑張れますが、樹盛が弱いと花も実も少なく不知  
火なんかではおデコもできなくなるそうです。  
そういう樹は、その年は樹に負担をかけない為に肥料  
をあげても力を使う開花や果実への養分供給も休んで  
て、いいからと言うことで、花も芽のうちに摘んで実  
も採てしまい、葉を多めにして光合成をいっぱいさせ  
樹の回復に努めます。



## 国産ハウス物



# 合馬のたけのこ



食用の筍として代表的な孟宗竹（もうそうちく）合馬地区は粘土質の赤土があり、筍の生産に適している。そのため、合馬たけのこはアクが少なく、風味豊かでやわらかい。新鮮なものは刺身（生）でも食べられる。特に「白子」と呼ばれる筍は最高級品です。

## 《筍のゆがき方》



ステップ1  
一番外側の皮を、  
3～4枚根元から手  
ではがします。



ステップ2  
中身をきずつけない  
ように、包丁で  
タテ目に1本切り込  
みを入れます。



ステップ3  
たけのこの先端部  
分を、斜めに切り  
落とします。



ステップ4  
鍋にたっぷりの水を入  
れ、その中に糖  
（ぬか）と唐辛子、  
たけのこを入れます  
（米糖がない場合  
米のとぎ汁でも可）



ステップ5  
落としぶたをしてはじめ強火で、沸騰してきたら弱火にしてその後1時間～1時間半程度ゆでる。（串でさして、スーッと入れればゆで上がり）ゆで上がったら、そのままの状態ですぐに冷めるのを待ちます。  
※鍋からたけのこを取り出したりせずに、皮のついたままお湯も変えずに、鍋の中で冷ますのがポイントです。



ステップ6  
冷めたら鍋から取り出  
し、ステップ2でつけ  
た切り目から皮を開く  
様にして皮を取り除き  
ます。



ステップ7  
根っこの一番固い部  
分を切り落とし、流  
水で糠などきれいに  
洗い流します。



ステップ8  
保存は、真水を張った  
容器に入れて冷蔵庫  
で保存します。水は濁  
らない様に、変えて  
下さい。  
※この状態での保  
存も長くは出来ませ  
ん。早めにお召し上  
がり頂くのが美味し  
い秘訣です。



