



当別の野菜



いつ食べるの？



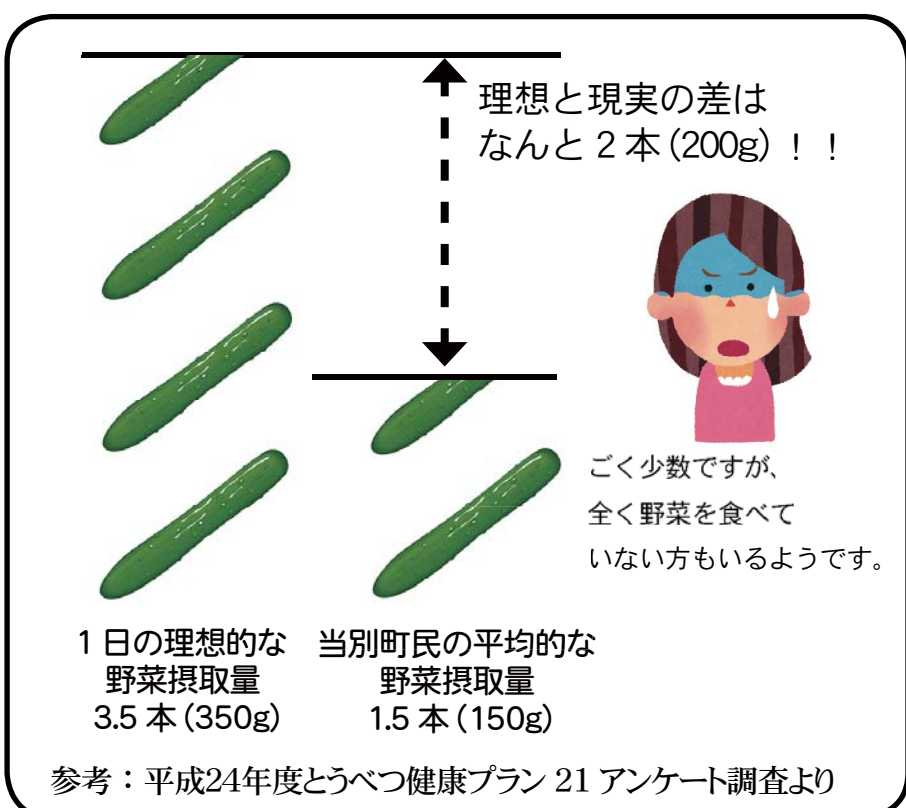
農業のまち 当別。地元で採れた新鮮で美味しい野菜は市場に出荷され、札幌市や道内そして全国へ届けられています。近年ではレストラン等でも当別産の野菜を使用したメニューが提供されるなど、その評判が広がっています。

生産者 自らが軽トラックで野菜を販売する「とうべつ軽トラマーケット」の取組みも行われており好評を得ています。もちろん地元では直売所が多数あり、収穫されたばかりの美味しい野菜を購入できるほか、積極的に地場野菜を活用している飲食店もあります。土と太陽の恵みをたくさん受け育った美味しい当別の野菜を食べられる嬉しい季節がやってきました。



厚別での軽トラマーケットの様子

きゅうり1本を100gと仮定して
1日の野菜摂取量を比較してみましょう。



350g 何の数値かご存じですか？これは生活習慣病予防のために必要な大人1日あたりの野菜摂取量の目安です。当別町の調査では350g(1日5皿以上)の野菜料理を摂取している人は全体の4.1%…大人の9割以上が野菜不足という結果が出ています。生活習慣病の代表的な肥満や糖尿病予防のためにも当別の野菜をたくさん食べて、野菜不足を解消しましょう！！



生産者の声

1度、食べてみて下さい。

主にキャベツ、トウモロコシ、ジャガイモ、トマト等を作付しています。私達、生産者はトラクターで畑を耕すことから野菜作りが始まり、安心して食べていただけるように農薬も最低限必要な時だけ使用しています。

今年は雪解けも遅く、作業そして苗の生育も遅れていましたので、良い天候が続くよう期待します。直売もしていますが、お客さんから「美味しい」とお声掛けいただいた時が一番嬉しいですね。私達、生産者が愛情込めて育てた野菜をもっと食べましょう！！

1度、もぎたて、採れたてを食べていただければ当別の野菜って美味しいと感じていただけたらと思います。



石田 秀人さん(高岡)

当別産の野菜メニューを 提供している飲食店から

美味しいからお客様にも
自信を持って提供しています。



当別産の野菜を
使用した天ぷらが
好評です。

札幌市から近く、自然のロケーションも良い、そして当別町の野菜が美味しい…出店の決め手でしたね。人の優しさにも当別町に惚れ込んだ理由の1つです。札幌市で営業していた時に、当別産の野菜を試しに仕入れてみたのですが、食べてみると野菜の味がしっかりとっていて「これだ！！」と思いました。夏から秋にかけては野菜の種類も豊富なので、毎日の仕入れも楽しみですね。開店してから、7月で3年目になりますが天ぷらメニューも地元野菜を出来るだけ使用しており、お客さんからも喜ばれています。今では生産者の知り合いも増えて収穫したばかりの野菜を提供してくれる方もいます。今後は野菜だけではなく、当別産の小麦粉を使用したうどん作りにもチャレンジしてみたいと思います。



当別うどん
かばと製麺所
(住所：樺戸町 355)

大将 橋本 憲一さん

当別を盛り上げるために「食」から
始めました。



その時期に旬の野菜
を直接、生産者より
入荷しています。

当別をもっと盛り上げたい…何かできないか。そんな思いを持った仲間3名でまずは「食」で取り組もうと今年5月に営業を始めました。地場産の食材をPRすることから取り組んでみようとして現在、5軒の生産者から採れたての野菜を仕入れており、その時期でしか味わえない旬な物を提供することで、当別の野菜ってこんなに美味しいんだということを知っていただきたいんです。そこから当別の魅力を町外へ発信していき、たくさんの方が訪れてくれるようになれば嬉しいですよね。現在、週末(金・土・日)のみ営業していますが、家族連れやご年配の方、仕事帰りのサラリーマンが来店します。リピーターも増えて嬉しいですね。今後、秋までは地場産の野菜を提供できると思いますので、是非お越しくください。

炭火まめきち
(住所：太美町 1497-8)

店長 松浦光伸さん



当別の野菜食べていますか？

野菜のミニ知識

野菜には、皮膚や粘膜を正常に保つ働きビタミン A や、疲労回復に効果のあるビタミン B 群、風邪予防に効果的なビタミン C、便通を良くしたり血糖を抑制する働きのある食物繊維など、からだの微調整を行う栄養素が豊富に含まれており、野菜を1日350g食べることで、生活習慣病予防に効果的であると言われています。

また、食事を食べる時には、野菜から食べ始めると、血糖値の急な上昇を抑えることができるだけでなく、よく噛んで食べることで、食事の食べ過ぎを防ぐことができ、ダイエット効果もあります。

毎食1~2品野菜料理を取り入れて、上手に1日350gの野菜を食べましょう。



簡単♪美味しい♪料理レシピ教えます。

協力：当別町食生活改善協議会

食卓にもう1品
加えてみませんか？



これから本格的な夏がやってきます。

夏バテ防止に当別の野菜を食べて元気になりましょう!!

きゅうりの佃煮

作り置きで冷凍保存も可能です。



【きゅうり 5 本分】

- ・きゅうり 5 本 (10 人分を作ることができます)
- ・食塩 大さじ 1 ・生しょうが 20g ・赤唐辛子 2 本
- ・塩昆布 一つまみ
- ・白ゴマ 少々
- ◎しょうゆ 大さじ 2 ◎砂糖 大さじ 2 ◎酢 大さじ 3
- ◎みりん 大さじ 1

作り方

- ①きゅうりは薄くスライスして食塩大さじ 1 を揉み込み、軽く重しをして冷蔵庫で一晩置く。
- ②翌日、きゅうりを軽く水洗いし、キッチンペーパーなどできゅうりの水気をしっかり絞る。
- ③生しょうがは千切り、赤唐辛子は薄い輪切りにしておく。
- ④◎の調味料を鍋に入れ、砂糖がとけたら、きゅうりとしょうが、赤唐辛子を入れ、鍋の中を絶えず混ぜ、水分が飛ぶまで一気に強火で炒める。
- ⑤水分が飛んだら火を止め、塩昆布と白ゴマを指で軽くすりつぶしながら入れて出来上がり。

※作り置きして、冷凍保存もできます。

レシピの 1/10 (約 1 回分) の栄養価

エネルギー：25kcal 塩分：1.0g 野菜摂取量：45g

トマトのマリネ

冷蔵庫で冷やすと
更に美味しく
食べられます。



【トマト 2 個分 (4 人分)】

- ・トマト 2 個 (ミニトマトであれば 20 個位)
- ◎オリーブオイル 大さじ 1
- ◎食塩 小さじ 1/3 ~ 1/2
- ◎黒こしょう 少々

作り方

①トマトは 1 口大にきる。ミニトマトの場合はヘタを取り、味が染みやすいようヘタを取った部分に十字の切れ込みを入れておく。

②◎の材料を合わせ、その中に①のトマトを入れて混ぜ合わせできあがり。

※甘味が少ないトマトにおすすめです。作り置きして、サラダにのせたり、油切りしたツナ缶を加えると、パスタやそうめんの具材にもなります。

1 人分の栄養価

エネルギー：55kcal、塩分 0.4 g 野菜摂取量 120 g

当別町食生活改善協議会が考案した「かんたん野菜レシピ」は、役場、ゆとろ、西当別コミュニティーセンター、ふれあい倉庫に設置しています。

直売所名
住所・連絡先
期 開設期間
時 営業時間
休 定休日
おすすめ農産物

1 リョウ子の店
中小屋 TEL 27-2277
期 7月10日～10月末日
時 8時～17時 **休** 無休
メロン、イモ、ナス、
ユリ、トルコキキョウ他

2 津川ルイ子
中小屋 1673-23 TEL 27-2292
期 8月下旬～11月上旬
時 10時～17時 **休** 不定休
ニンニク、トマト、ナス、
キャベツ、ナンバン他

3 のぐち農園
中小屋 TEL 27-2417
期 6月1日～10月30日
時 8時～17時 **休** 無休
すいか、トマト、キュウリ、
ナス、キャベツ、ピーマン他

4 吉成農産
金沢 2465-5 TEL 23-0325
期 4月下旬～11月上旬
時 6時～18時 **休** 不定休
白菜、ブロッコリー、ネギ、
カボチャ、マリーゴールド他

5 大畑産地の野菜畑
春日町 193-30
TEL 080-5587-8743
期 4月下旬～11月中旬
時 9時～18時 **休** 水曜日
とうもろこし、トマト、
キャベツ、レタス他

6 荒戸農園
樺戸町 55 TEL 23-2670
期 5月中旬～11月中旬
時 8時～18時 **休** 不定休
カボチャ、ナス、からし菜、
キャベツ、キュウリ他

7 谷口農場
若葉 27 TEL 22-3434
期 7月3日～9月30日
時 8時～17時 **休** 不定休
ミニトマト、ナス、イモ他

8 ファームふたば
蕨岱 207-3
TEL 090-2053-6177
期 5月上旬～10月下旬
時 10時～完売 土曜日のみ営業
アスパラ、米、豆腐、
豆菓子、くろまめ茶他

9 ファームひなたんぼ
蕨岱 1700-4
TEL 090-6990-6422
期 年中 **時** 9時～17時
休 不定休
米、季節の野菜

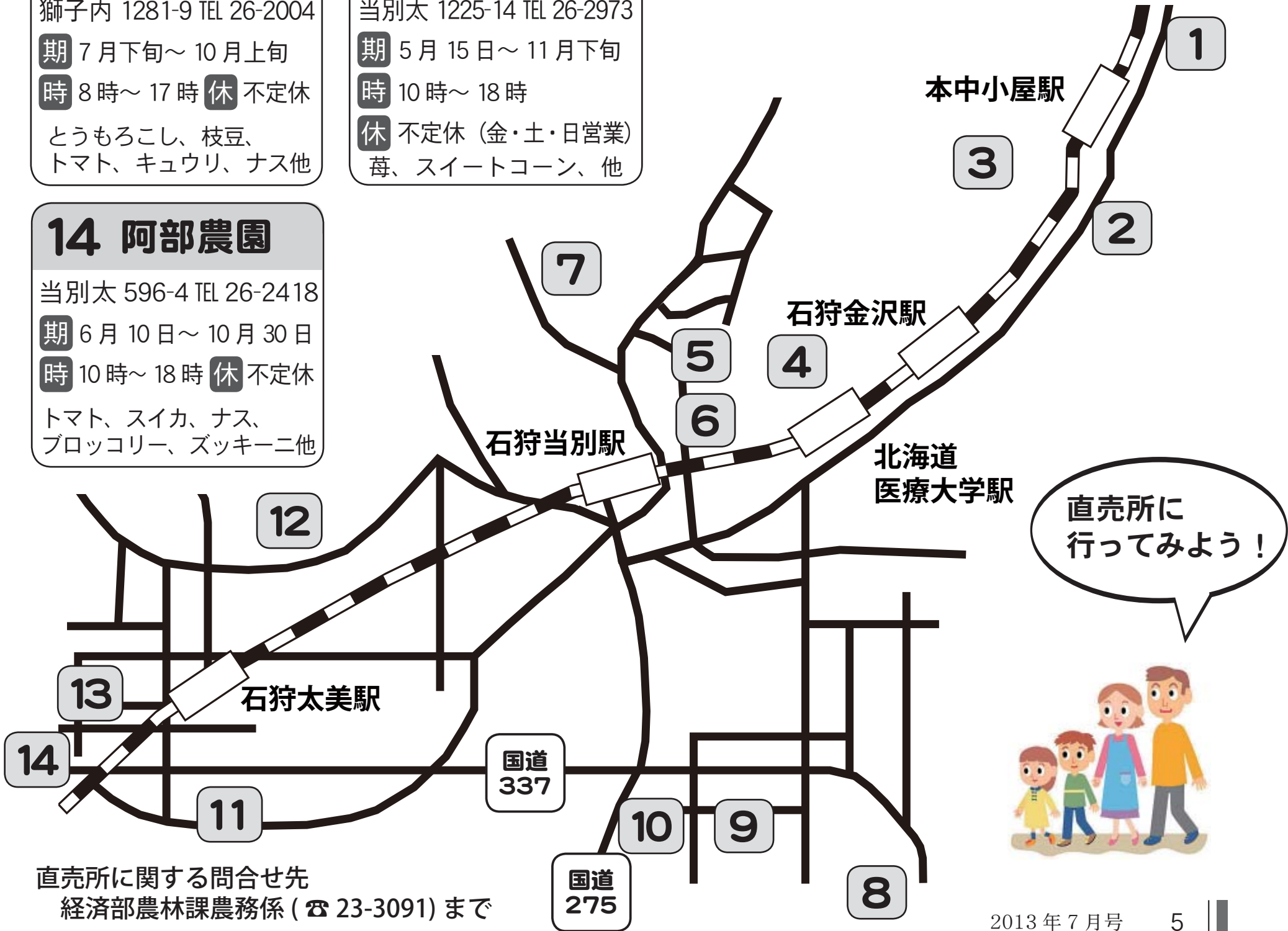
10 (有)中田花園
蕨岱 3106 TEL 22-2446
期 4月中旬～10月末日
時 9時～17時 **休** 月曜日
イモ、かぼちゃ、花苗、
野菜苗他

11 あおやま
当別太 1004-4 TEL 26-2057
期 7月中旬～10月下旬
時 10時～18時 **休** 不定休
スイートコーン、トマト、
きゅうり、ピーマン他

12 フレンドリーファーム
獅子内 1281-9 TEL 26-2004
期 7月下旬～10月上旬
時 8時～17時 **休** 不定休
とうもろこし、枝豆、
トマト、キュウリ、ナス他

13 やさいの杜
当別太 1225-14 TEL 26-2973
期 5月15日～11月下旬
時 10時～18時
休 不定休 (金・土・日営業)
苺、スイートコーン、他

14 阿部農園
当別太 596-4 TEL 26-2418
期 6月10日～10月30日
時 10時～18時 **休** 不定休
トマト、スイカ、ナス、
ブロッコリー、ズッキーニ他



直売所に関する問合せ先
経済部農林課農務係 (☎ 23-3091) まで