



# うまいものは すぐそこには 元気が食で作られる!

恵まれた自然環境により、豊かな食材が育まれる浜松市。あらゆる食材が手に入りやすく、充実した食生活を実現できる環境にある。市民に馴染みが深い食材や生産現場の生産者から、健康のヒントを見つけてみよう。

## 生産される作物数は177種も! 市民の健康を支える浜松野菜

健康の基本は「食」にある。口にしたものが血となり肉となり、私たちの健康を支えている。なかでも栄養価の高い野菜は、健康な身体作りに欠かせずことができる食品だ。  
「農業王国」である浜松市は、農家の数が13855戸※で全国一位。耕地面積は市民1人当たり約48坪の計算になり、静岡県内一の広さを誇る。そこかしこに畑が広がり、新鮮な農作物を手軽に得ることができる環境にあるといえる。さらに特徴的なのは、「何でもできる」ということ。野菜のみならず、果物、穀物などを含めると、作物数はなんと177種にもなる。その理由は、温暖な気候と豊富な日射量、豊かな土壌と水源、そして、地元の生産者たちが独自の品種の開発や改良に積極的に取り組んできたことなどがあげられる。全国トップクラスの生産量、品質を誇る野菜は市場で高い評価を受けている。しかし、地元の直売所やスーパーに並ぶこれらの食材は、市民にとってはどれも身近な存在。旬がくれば当たり前のように食べ、そのおいしさを味わう。健康寿命を延ばす秘訣は、毎日の食生活に寄り添う「豊かな地元食材」に隠されているのだ。

※2010年世界農林業センサス調べ

## 元気のヒケツ

夫婦円満! 畑仕事をするたまねぎをたっぷり食べる

### たまねぎ農家

写真上: 徳井太平さん(76歳)、きくゑさん(75歳)  
写真下: 岡本市太郎さん(85歳)、さだ子さん(80歳)

浜松市の南西に位置する小沢渡地区で、たまねぎを生産する徳井さん・岡本さんご夫婦。若い頃から実家の農家を手伝い、約30年前から専業農家の道へ進んだ。夫婦2人で年中畑仕事に勤しみ、特産のたまねぎ、さつまいも、とうがんだを生産。朝早くからの作業も苦にせず、驚くほどエネルギーだ。その秘訣は、早寝早起き・3度の食事・毎日の畑仕事、そして何よりも夫婦2人であることだそう。我慢せず何でも言い合い、たまには喧嘩をして溜めないこと、それが円満のカギのようだ。

浜松野菜は  
どうまいに~

## 浜松を代表する野菜たち

### 日本一早い出荷! たまねぎ

年明けより出荷がはじまる浜松の「新たまねぎ」。主に白たまねぎと黄たまねぎが遠州灘沿いの砂地で生産されている。なかでも白たまねぎは、別名「サラダオニオン」と呼ばれ、辛味が少なくみずみずしいのが特徴。水にさらす必要がないため、栄養価をまるごといただける。スライスしたものにかつおぶしと醤油をかけて、シンプルに味わいたい。

### 栄養ポイント

目にしみる要因の硫化アリル一種であるアリシンは、ビタミンB1の吸収力を高める。血液サラサラ、疲労回復、免疫力アップの効果がある。



栄養監修/川上栄子さん  
常葉大学・健康栄養学科准教授、管理栄養士。地域活動栄養士として県や市町の栄養指導業務をサポートする一方、公共施設等で料理講師を20数年務める。現在、学生教育に携わっている。

健康を維持するためには、さまざまな食材をバランス良く、3食食べるのがポイントです。また、食事の時間を「おいしい」「楽しい」といった喜びの時間にし、笑いを取り入れることも大切。免疫力が活性化しストレス解消につながるため、身体と心の健康へと繋がります。



### 栄養ポイント

ビタミンB1・B2、ナイアシン、アリシンなどが豊富。疲労回復、新陳代謝促進、皮膚や粘膜のサポートなどに効果がある。

## 浜松が発祥の地 エシヤレット

らっきょうを生食用に改良した浜松発祥の香味野菜で、浜松市東南部の砂地地帯で生産されている。「サンドパール」という別名があるほど白く、柔らかくみずみずしい。爽やかな辛味があり、クセになる味わいだ。味噌を付けたり、ハムで巻いたりして生食はもちろん、天ぷらや煮物にしても美味。



### 栄養ポイント

独特の香り成分には、イライラを抑える、臭いを消す働きがある。カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富で、免疫力UP、血圧安定、整腸作用などに効果がある。

## 冬場の生産は日本一 セルリー

「セルリー」とはいわゆるセロリのことで、旬の11月~5月は全国生産の7割を浜松産が占めている。ハウス栽培でパリッと育ったセルリーは、爽やかな香り、肉厚で心地よい歯応え、濃厚な味わいの3拍子がそろった秀逸野菜。生でそのまま、浅漬のほか、炒め物とも相性抜群。刻んで餃子に入れても。

## ホクホクの食感 三方原馬鈴薯(男爵イモ)

「三方ヶ原の戦い」で知られる三方原台地で生産されたじゃがいもで、旬は5月~7月頃。豊かな赤土で丸々と育てられた「三方原馬鈴薯」は、皮が薄く果肉は白色。じゃがいも本来のホクホクとした食感と甘みを感じられる。



### 栄養ポイント

ビタミンCが多く、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくい。カリウムの含有量も豊富。疲労回復、風邪予防、血圧安定などに効果がある。



### 栄養ポイント

βカロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンが豊富。美肌効果、貧血、高血圧、ストレス解消、風邪の予防に効果がある。

## 肉厚で高品質 チンゲンサイ

昭和50年代に到来した中国野菜ブーム。そこから端を発し、食卓の定番として広く定着した。浜松市の全域で栽培が行われ、生産量はつねに全国1、2位を争うほど。肉厚に育った茎に備わるまろやかな味とシャキシャキとした食感が特徴。

どれもこれも  
おいしそうじゃ!



## お取り寄せ

浜松の野菜で健康に!  
旬野菜の詰め合わせもお取り寄せ可能!

JAとびあ浜松 <http://www.ja-town.com/shop/c/ctopia/>



パセリ農家  
新村利津義さん  
(77歳)

30年間の菊農家を経て、1998年よりパセリ農家へと転じた新村さん。10月から4月頃までは奥様と2人でパセリの収穫と出荷、それ以外の時期は土壌を作り管理をする日々だ。農業が大好きで、仕事はパセリ生産、趣味は自分で食べるための野菜作りで、作れるものは何でも栽培しているそう。農業とともに生きる人生が、健康を支えているようだ。

## 元気のヒケツ

農業一筋!  
畑仕事で毎日動く  
無理はせず  
自然体でいる

## 知ってる!?

## はままつ洋菜

はままつ洋菜品目...セルリー、パセリ、カリフラワー、ブロッコリー、レッドキャベツ、芽キャベツ

昭和30年代から発展してきた浜松洋菜。昭和38年には浜松洋菜協議会が設立され、セルリー、パセリなどの代表野菜を「はままつ洋菜」というブランドで出荷する体制が確立し、市場で高い評価を得るようになった。

## 濃い緑で栄養価抜群 パセリ

全国でもトップクラスの生産量と品質を誇る浜松のパセリ。特徴は濃い緑と細かくて美しいカールで、関東・関西の市場から高い評価を得ている。パセリは栄養価が非常に高く「栄養素の宝庫」。付け合せだけにしておくのはもったいない、優秀野菜だ。天ぷら、おひたし、ゴマあえ、卵とじのほか、みじん切りにして、味噌汁やお好み焼きなどに入れても!



### 栄養ポイント

ビタミンCの含有量は100g中200mgと、野菜や果物の中でもトップクラス。βカロテン、ビタミンB1、B2のほか、カルシウム、鉄分、さらには食物繊維なども豊富に含む。免疫力UP、貧血・口臭予防などの効果がある。