



みなとの
野菜大辞典
Presented by HIPONAT

真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方 湊の

みなと通信

回覧

令和8年10月号

真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。真室川町「食の教育大使」緒方湊です。

「今年の夏、思ったより涼しかったよね。」

横浜で過ごしていると、そんな印象があります。7月は暑い日が続きましたが、8月、9月になると雨や曇りの日も増えました。では、その頃の真室川の畑では、野菜たちはどんな夏を過ごしていたのでしょうか。

僕たち人間は、暑ければクーラーの部屋に入り、雨が降れば傘を差します。でも、野菜は動けません。暑い日も、雨の日も、ずっと畑で過ごしています。雨の量、晴れの日の長さ、昼と夜の気温差。そんな毎日の天気が、野菜の育ち方に影響します。

そして、その変化を見ながら、水やりや収穫のタイミングを調整しているのが、農家さんです。少し曲がった野菜。いつもより小さな野菜。反対に、とても立派に育った野菜。そんな野菜を見つけたら、「この野菜は、どんな夏を過ごしてきたんだろう？」と考えてみてください。いつもの野菜から、その年の天気や農家さんの工夫が見えてくるかもしれません。



旬の野菜は、あまり頑張らなくてもおいしい！

キャベツをざく切りにしてフライパンに入れ、少し水を加えて、ふたをして蒸しました。

味付けする前に、ひと口。

「あれ、キャベツってこんなに甘かったっけ？」

旬の野菜には、あれこれ味を足さなくても「これで十分」と思わせてくれるおいしさがあります。



僕がよく使うのが、「蒸す・蒸し焼き・蒸し炒め」です。フライパンに野菜と少しの水を入れて、ふたをする。火が通ったら、ふたを取って水分を飛ばす。それだけです。

蒸せば、しっとり、やわらか。焼けば、香ばしい。炒めれば、やわらかさとシャキッと感と油でコクが出る。最後に塩を少し。

料理をすると「何で味付けしよう？」と考えがちですが、その前に、ぜひ一度そのまま食べてみてください。

「あ、甘い」「香りがいい」「こんな食感なんだ」旬を食べるとは、特別な料理を作ることではなく、その季節のおいしさに気づくことだと思います。



明日、野菜を買ったら、まずはシンプルに蒸して、味付け前にひと口。
ぜひ試してみてください。

近況

9月15日、16日に、たんぽぽこども園、釜淵保育所、安楽城保育所、真室川あさひ小学校、真室川小学校に訪問しました。昨年7月から真室川町で出張授業を重ね、気づけば、保育所・こども園から小学校、中学校、高校まで、いろいろな年代の皆さんと「食」を通して交流することができました。

どの年代にも共通しているのは、本物を見たり、触ったりした瞬間に表情が変わることです。大人でも、知っているつもりだったことを実際に目にとると、「へえ、そうだったんだ」とちょっと誰かに話したくなることがあると思います。

真室川には、畑や農家さん、地域の食文化など、そんな「本物の教材」が身近にたくさんあります。幼いころの「これ何？」が、いつか「真室川って面白いな」「この地域が好きだな」につながってくれたらうれしいです。

僕もまだまだ知らないことばかり。これからも子どもたちと一緒に、真室川の「おいしい！」「なんで？」「面白い！」を見つけていきたいと思っています。

