

あびこ型「地産地消」推進協議会

会報 第71号

2026年6月15日発行

1. 「あびこん」の旬野菜情報（第3回夏）

株式会社あびベジ 大炊三枝子

夏と言えば、やはり冷えたビールに枝豆ですね。といったところで、あびこん夏野菜売れ筋ランキング 1~4 位。1 位は枝豆、2 位はなす、3 位はきゅうり、4 位はトウモロコシとなっています。

すべてお馴染みの野菜ですので、今回は、選び方を割愛して、調理方法や栄養素についてご紹介しますね。

まず、枝豆は茹で方が気になります。懐かしい番組「ためしてガッテン」で紹介された茹で方をご紹介します。枝豆 250g（2 人分）に対して塩 40g（水 1ℓ に対して 4%）を用意。茹でる前に 10g の塩で枝豆を塩もみしておく。分量の水を沸かし、残り 30g を入れ塩もみ枝豆をそのまま入れる。3 分 30 秒~5 分間茹でる（5 分以上だと旨み成分が流失）。お好みの硬さで仕上げてザルに上げ、うちわで手早く冷まし出来上がり。冷蔵庫で冷やして召し上がれ。



次は、トウモロコシの茹で方。トウモロコシは薄皮を残して茹でた方が良いのです。沸騰したお湯に塩 2%（お湯の量に対して）を加え、中火で 10~12 分茹で、茹で上がったらすぐに取り出さずに 10 分ほど塩水に浸しておくとしゅーしゅーになります。そしてザルに上げて、冷せば美味しい茹でトウモロコシの出来上がりです。



順位が違いますが、3 位のきゅうり。食べ方というよりも、そもそもきゅうりって栄養素があるのかなと常々、素朴な疑問を抱いておりましたので調べてみました。実はきゅうりは 95%以上が水分で、低カロリーながらもビタミンC、カリウム、ビタミンKなどの栄養素を含んでおり、健康に良い影響を与えます。健康効果は、①夏バテ予防：水分とカリウムが体調不良を和らげます。②美容効果：ビタミンCや食物繊維が肌の健康を保ち、便秘を防ぎます。③ダイエット効果：低カロリーで満腹感を得やすいため、ダイエット中の食材としても適しています。食べ方は、漬物やサラダ、スムージーなど多様な料理に利用できます。特に、オイルと一緒に摂ることでビタミンKの吸収率が向上します。



2 位のなすは、油と相性が良いので、揚げたり、炒めたりと様々な料理に向きます。90%が水分で、カリウムや食物繊維を含むので、むくみ解消や腸内環境改善に役立ちます。皮に含まれる紫色の色素「ナスニン」などのポリフェノール類には強力な抗酸化作用があります。



いずれの野菜も、暑い夏に持ってこいの野菜たちですね。健康を考えると、旬の野菜は積極的に摂ったほうが良いようです。

2. 第23回総会について

小松総務部会長

令和8年7月5日23日、あびこ型「地産地消」推進協議会の第23回定期総会が、あびこ市民プラザ・ホールで開催されました。

例年の様に、総会に先立ち、講演会がありました。地元農家3人と東葛農業事務所の方が「＃プロジェクトけい」であびこんの野菜の売り上げを上げる”を話して頂きました。総会は当日の会員出席者25名、委任状の提出者59名の合計84名で協議会会員数146名の57%にて会則13条の成立要件により今次総会が成立しました。会則第12条に基づき齊藤会長が総会議長に中村学校給食支援部会を指名しました。

議事に入り、第1号議案：令和7年度活動報告は齊藤会長が前年度の総会について、運営委員会そして各部会の活動状況・第2号議案令和7年度収支決算報告は羽生田会計が説明し監査報告が原田会計監事より有りました。後に養成講座の応募者の応募方法又援農ボランティア活動への質問が有りました。第3号議案令和8年度活動計画案は齊藤会長より各部の活動計画及び第4号議案令和8年度収支予算案は羽生田会計より説明が有り後に広報活動についての質問が有りました。第5号議案令和8年度新役員の説明が有りました。各議案共に挙手多数で原案通り承認されました。新役員の紹介後に齊藤会長の挨拶が有りました。

総会後、会員懇親会が開催され、多くの会員の参加を得て、我孫子産の野菜を使った(株)あびベジからの料理を味わいました。また新会員などの紹介を含め、会員相互の親睦を深めました。

3. 総会を終えて

齊藤会長

今年5月23日(土)にあびこ市民プラザ・ホールであびこ型「地産地消」推進協議会の第23回定期総会が、多くの会員の皆様の出席のもと開催されました。新野菜カンラン菜を扱った「＃プロジェクトけい」の講演が有意義なかに終わった後、総会が開催され、第5議案の役員選出において引続き会長に選出されました齊藤徳剛と申します。第1号議案より進められました、各号議案のその質疑においては皆様から会員数減などに対応するよう厳しめの意見がでていました。又広報活動についてのご意見もありました。これまでの活動経過を踏まえながら、上記総会で承認を得ました「令和8年度活動計画」に上げました、あびこエコ・消費者への啓発・搬送ボランティア要員の安定・関係団体との交流などの各項目に即して、当協議会の活動をしっかりと推進して参りたいと思います。

農業資材・肥料などの高騰、気候変動、獣害の広がり、人口減少と手に負えない問題が山積しています。協議会のできることは小さいことですが、農家の経営継続を支えることは大切です。農村風景を保全するためにも「あびこ型地産地消」活動を広めていきたいと思っています。

今後とも、会員並びに役員の皆様、市役所をはじめ多くの関係者各位と共に、当協議会の継続と社会価値向上を目指したいと思いますので、どうぞご支援とご協力をよろしくお願いいたします

4. ～プロジェクトけい発、 カイルン菜 販売への道のり～

小川陽子・新堀静江・相馬英里

私たち若手女性農業者に、このプロジェクトにつながる講座のお誘いをいただいたのが2年前。何ができるか、とても不安でした。話し合いのなかで、3人とも日頃お世話になっている農産物直売所あびこんを盛り上げたいと考え、あらためてあびこんを見ると、品物の少ない端境期に棚が空いていることがありました。

生産農家である私たちは、この端境期でも棚をいっぱいになりたい、野菜を充実させたい、そんな思いを持ちました。何ができるだろうかと考えているときに武蔵野種苗園を研修で見学し、カイルン菜を知りました。端境期である9～10月に収穫できると聞き、それだけでカイルン菜を作ることに決めました。

カイルン菜はキャベツの仲間で、とう立ちした茎を食べる中国野菜です。カイルン菜の頭文字Kをとって、カイルン菜であびこんを盛り上げよう！という取り組みを「プロジェクトけい」としました。この取り組みは私たちだけではできませんので、昨年3月の市内農家を対象とした研修会でプロジェクトけい開始を宣言、栽培の協力依頼とカイルン菜を試食し、美味しくいただきました。9～10月に収穫するには、7月下旬の種まきになりますが、まず3～4月種まき6月収穫を試み、失敗しながらもなんとか収穫、これを踏まえ、7月下旬から各農家での栽培が始まりました。講座の講師からのアドバイスで、あびこん全面協力のもとInstagram投稿も始めました。そして初出荷！9月秋野菜フェアでの試食対面販売です。暑さで栽培に苦戦し出荷は少なめでしたが、試食、チラシ配布、ラベル案の投票と精一杯のアピールをしました。無事完売し「美味しい」という声が聞かれました。11月の農業まつりでは2回目の試食対面販売です。6軒の農家が計70袋出荷し、完売。カイルン菜を使った惣菜販売もあり、手応えを感じたうれしい一日でした。本格的に出荷が始まった10、11月には、あびこん店頭にたくさんのカイルン菜が並び、その後、量は減りましたが、3月まで長期にわたり出荷できました。5月現在もあびこん店頭に並んでいます。



今回の講座はゼロからのスタートで、プロジェクトけいというネーミングで活動を始めましたが、不安しかない3人にあびこん出荷農家の方が快く協力してくださって、店頭販売をはじめ、あびこん創業祭、秋野菜フェア、農業まつり、JA主催の農業祭などへの出荷、あびこんの加工品販売にも展開し、商品の幅を広げることができました。その結果3月までに累計1000袋以上販売し、現在も店頭に並んでいます。しかしここまでの道のりは決して順調ではありませんでした。7月下旬からの種まきは、猛暑の影響で発芽しても思うように育たず、3回もまき直しをしました。途中で心が折れそうになりましたが諦めずに挑戦を続け、4回目となる9月3日の種まきでようやく軌道に乗り始めました。虫の被害にも苦労しましたが、武蔵野種苗園の技術アドバイスで乗り越えることができました。東葛飾農業事務所、あびこん、農政課など多くの皆さんに支えていただき、販売促進ラベルやのぼり旗も作成。このラベルはお客様の投票で選ばれたデザインを採用しています。

これからも皆様の力をお借りして、カイルン菜を栽培していきたいと思います。あびこんでは売れ残ることもほぼなく、まだまだ売れそうです。米舞亭や学校給食にも取り入れてもらい、知名度向上を目指します。皆様もカイルン菜をあびこんで見かけたら、ぜひお手にとってお買い求めいただき、カイルン菜普及にご協力ください。最後に、私たち農家は普段は一人だったり、家族だけなど、ほぼ個人の作業ですが、今回の講座でチームで取り組むことの楽しさを感じることができました。これからも私たちのメインの出荷先であるあびこん活性化のためさまざまなことに取り組んでいきたいと思います。農家でまだ栽培されていない方は、これを機にとりあえず種まきをしてみてください。どうぞよろしくお願いいたします。

5. 「採って食べよう たけのこ」の報告

我孫子市農政課 羽生田 花林

令和8年4月25日（土）10時～13時、仲原農園にて「採って食べよう たけのこ」の会が開催されました。広報あびこ4月16日号で告知し、発行の翌日には定員が埋まるという盛況ぶりで、5家族17名（大人10名、子ども7名）、スタッフ13名、合計30名の参加となりました。

今回の「採って食べよう」では、仲原農園さんの竹林でたけのこ掘りを体験しました。事前に竹が折れたりしている危険な箇所にロープを張るなどの整備をしてくださっていたので、小さな子どもたちも安全にたけのこ掘りができました。

スタッフから説明を受けて、掘り始めるも、根っこがなかなか出てきません。まだかまだかと掘り進めるうち、汗が噴き出てきました。1本のたけのこが店頭に並ぶまでに、こんな苦労があるとは……。それでも奮闘の甲斐あって、ひと家族5本～8本ほど収穫できました。



たけのこ掘りの後は、仲原さんが農園を案内してくれました。「これは何の葉っぱでしょうか？ヒントは茎をジャムにします。」「50メートルの畝にブロッコリーは何個できるでしょうか？」といった、野菜クイズと農家の裏話に、大人も子どもも大盛り上がりでした。

その後、筍のお刺身、筍ご飯、筍とわかめのお吸い物、筍と豚のはさみ揚げをいただきました。獲れたてのたけのこは、^{あじ}灰汁がなく柔らかくて、おいしいと大好評でした。たった500円の参加費で、こんなに盛りだくさんのサービスに、皆さん感激して帰

られたと思います。

この食育イベント「採って食べよう」は、地元野菜のPRと販売促進、地産地消の推進だけでなく、援農ボランティアの新規獲得という目的もあります。イベントの引き受け農家が減っている一方、参加者の需要と満足度は大きいようです。今後も本イベントを継続できるよう、市農政課は、あびこ型「地産地消」推進協議会、農家さんと連携しながら、イベントの継続を模索していく所存です。

4



発行：あびこ型「地産地消」推進協議会 会長 齊藤徳剛
住所：270-1146 我孫子市高野山新田193（「水の館」2F）
（業務日 月・火・木）9：00～17：00
Tel 04-7128-7770 Fax 04-7128-7771
E-mail info@abiko-chisan.com HP <http://abiko-chisan.com/>
（協議会ホームページではカラーでご覧いただけます）

