

# クローズアップ

毎年、待ってこれている人がいる喜び



小出みかん 生産者 小出 章寛さん



観音寺大野原町の池奥山全体がみかん農園。9月中旬、極早生(ごくわせ)の収穫が始まったばかりの小出さんを訪ねました。12月末まで8種の品種を順番に収穫し、出荷していきます。

### 生協との関わり

約30年前、「おいしいみかんがある」と聞いたので、よかつたら出してあげませんか」と生協の方が父を訪ねて来られたのが始まりでした。週に2回、2t車にみかんを積み込み、私がセンターまで運んでいました。

飯田町にコープの本部を併設した中部センターが完成した当時(昭和57年頃)は、組合員数がどんどん増えていた時代。昨年これくらい売れたから今年はこのくらい、という予測以上に注文数が毎年増えて、「うわあ、これは間に合わない!」と慌てたことも嬉しい思い出です。



今年のは甘いよ!

▲9月~12月に出荷作業、1月から剪定、5月中頃に花が咲き、実がなり始めると摘果(実を落とし木を楽にする)、夏場は除草と、1年中作業が続きます。

▲1日に一人で400キロ(コンテナ20箱)ちぎります。

生協まつりで組合員さんと交流できました。



### 毎日、毎々が試行錯誤

みかんの木には500~600個の実がなります。今年も豊作で「表年」、その翌年は必ず「裏年」になり、放っておくと全然ならなくなるので、表年と裏年の差をいかに減らすかが腕の見せ所!こだわりは肥料の量と質です。与えるタイミングも大事で、みかんの収穫が終わるとすぐ雨が降る前のバスタライミングを逃しません。

振り返って、あの日がバスタだったと反省することもありますが、前の年よりちよつとでもおいしいみかんを作りたい、という思いで試行錯誤しています。今年も糖度も例年より1.5度高くおいしいみかんができました。

●個人情報、抽選、発送、コープかがわからのご案内以外には使用致しません。  
●お便りカードの声は、機関誌、Facebook、まいこ〜ぶなどに掲載する場合があります。

## お便り募集!

応募締切り 12月10日(土)



※写真はイメージです。

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当店舗サービスコーナーへご提出ください。クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をお便りカードにプレゼント致します。

※当選発表は、当選者にプレゼント商品をお渡しして発表に代えさせていただきます。配送担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。  
9月号のプレゼントの答えは「ピッツ」でした。(応募総数1300枚)

編集後記  
20年ぶりのマラソンのぶにニヤンさんへ。私も走っています。何がかわるかはわかりませんが、走り切った後の気分爽快さは格別! 罪悪感なく食べたいものが食べられますよ。(編集者H)

プレゼントクイズ (株)井ゲタ竹内の うす じお さば

お便りカード

●次回新春号のテーマは、「出会えてよかった、あの人、この人」です。ご近所さんや友人、恩師、上司など、「出会えてよかった!」と思う人とのエピソードをお寄せください。その他、何でもお便り、お待ちしております!

### ホームパーティーや作り置きに!

## ホットプレートで石焼きビビンパ風

材料(5~8人分) (6人で食べたとして) 1人前約530kcal

【焼肉】  
牛肉切り落とし.....250g  
焼肉のタレ.....大さじ3  
ネギ・生姜・ニンニク(みじん切り).....各適量  
炒りゴマ・唐辛子粉.....各適量

【切り干し大根】  
切り干し大根.....30g  
◎[だし醤油・酒・みりん・ゴマ油...各大さじ1]  
ご飯(冷やご飯でも可).....2~3合分  
卵黄(残った卵白はスープに).....2~3個  
薬味【コチュジャン・ゴマ油・塩・こしょう・キムチなど】

作り方  
① ホットプレートに薄くゴマ油を敷き、ご飯を広げ、焼肉、野菜のナムル、切り干し大根を彩りよくのせる。中央をくぼませて卵黄をのせ、中~やや高温で焼く。  
② パリパリと音がしたら、底から混ぜ、コチュジャン・キムチなどで好みの味に仕上げる。

### 【野菜のナムル】

もやし.....1袋  
人参.....1本  
青菜.....1束 (ほうれん草・小松菜など)

しょうゆ.....大さじ3  
砂糖.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1/2  
◎[ゴマ油.....大さじ1  
炒りゴマ.....大さじ1  
(もやしのみ、酢を少々加えてもよい。)]

### 下ごしらえ

【焼肉】牛肉は◎で軽くもんで下味をつけ、薄く油を敷いたフライパンで焼く。(大きければ細切りにする。)

【野菜のナムル】鍋に湯を沸かし、もやしと細切りにした人参をゆで、網じゃくしですくい取り出す。その湯で小松菜を塩ゆでし、水にとって冷まし、食べやすく切る。野菜の水気をもう一度絞って、それぞれに◎をふり下味をつける。

【切り干し大根】切り干し大根(水で戻さないもの)は水洗いし、サッとゆで、◎のゴマ油で炒め、調味料を入れて軽く煮る。

作り方

① ホットプレートに薄くゴマ油を敷き、ご飯を広げ、焼肉、野菜のナムル、切り干し大根を彩りよくのせる。中央をくぼませて卵黄をのせ、中~やや高温で焼く。  
② パリパリと音がしたら、底から混ぜ、コチュジャン・キムチなどで好みの味に仕上げる。

▲箸を放射線状に置くと、具材が上手に盛り付けられます。

▲盛り付けておけば、あとは加熱して混ぜるだけ。ママの外出時の作り置きにも。

### ご一緒にどうぞ!

## 豆腐ときのこのとろ〜りスープ

材料(5~8人分) (6人で食べたとして) 1人前約50kcal

豆腐.....1丁  
きのこ(何でも).....200g  
細ネギ.....4~6本  
卸し生姜.....適量  
水.....6カップ  
鶏ガラスープの素.....大さじ2  
塩・こしょう・醤油.....各少々  
水溶性片栗粉  
ビビンパで余った卵白

作り方  
① 鍋に◎を入れ、煮立ったら食べやすく切った豆腐ときのこを入れる。再度煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、刻んだネギを入れる。  
② スープ碗に盛り入れ、生姜をのせる。

卵白の雪花仕上げ  
溶きほぐした卵白は、水溶性片栗粉を鍋に入れた後から加え、触らずに卵白が浮いて来るのを待つと、ふわっと仕上がります。

### 十河先生の るるんクッキング

## 淡塩さばの香味酢かけ

淡塩だから使いやすい

材料(2人分) 1人前約320kcal  
淡塩さば(フィレ).....1枚  
酒.....大さじ1  
◎[醤油.....小さじ1  
生姜汁.....小さじ1  
片栗粉、揚げ油]

もみじ卸し.....大さじ3  
柚子の搾り汁.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1/2  
◎[酢・塩.....各少々  
柚子の皮、大葉の葉(みじん切り).....各少々]

作り方  
① さばの皮に切り込みを入れながら一口大に切り(写真1)、◎をふり、15分位おいて下味をつける。  
② ①の水気をふき、薄く片栗粉をつける。1cm深さに油を熱した中で、両面をこんがり揚げ焼きにする。  
③ もみじ卸しに◎を混ぜ、香味酢を作る。皿に②を持った上にたっぷりかける。あれば季節の野菜の素揚げなどを添える。

簡単もみじ卸しの作り方  
水気を切った大根卸しに一味唐辛子を混ぜます。  
※通常は、大根に菜箸で2カ所位穴を開け、種をとった赤唐辛子を詰め、少しおいてすり卸します。