



マロンナンキン

pumpkin

産地
新市町
収穫期
7月~8月

栄養の王様

加熱してもビタミンCたっぷり

野菜の中でもトップクラスの栄養価を誇り、カロテン、ビタミンC・B1・B2・Eなどが含まれます。カボチャのビタミンCは加熱しても損失が少ないという特性があります。肌や粘膜を丈夫にするにされるカロテンが特に豊富。実以上にカロテンが含まれている皮も食べたいものです。

生産者の声

口当たりも抜群
口当たりがよく、ホクホクして甘いのが特徴です。地元福山市をはじめ、広島市などの市場に出荷。「ふくやまSUN」のマークが目印なので、スーパーなどで見掛けた際は、ぜひ手にとってみてください。

「ふくやまSUN」の文字が目印

新市マロン南瓜生産出荷組合 組合長 武田 功さん

栗のようなホクホク食感が絶品！ 完熟出荷でワンランク上の甘さ

栗のような甘さとホクホク感が特徴のマロンナンキン。形も、栗のようなくちくちく頭をしています。煮崩れしにくいので、煮物がきれいに仕上がります。

収穫期は7月上旬から8月下旬。新市マロン南瓜生産出荷組合の皆さんが、直径25cm前後、重さ約2kgに育ったものを丁寧に収穫。

完熟させたものを出荷しているの
で糖度が高くなります。

「昨年、新鮮・安心・おいしさを備えたふくやまブランド農産物「ふくやまSUN」の認定を受け、福山市や広島市の市場に出荷されています。福山市の小学校の給食にも利用され、子どもたちに「甘い！」と好評です。

栄養の王様

豊富な食物繊維で整腸効果

食物繊維のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンには整腸作用や便秘予防、美肌効果などが期待できるので、イチジクは女性の味方といえます。たんぱく質分解酵素の「フィシン」を含むので、消化を助けるともいわれます。食後のデザートにして楽しむのもいいですね。

生産者の声

完熟の甘さを味わって
完熟出荷を心掛けているので福山産の「イチジク」は糖度が高く、食味がよいのが特徴です。出荷パックには「ふくやまSUN」のマークがありますので、見掛けたときはぜひ味わってください。

福山いちじく出荷組合 組合長 高橋 徹さん

新鮮なうちに食べきりたい！ 甘さたっぷりの品種・蓬萊柿

福山市南部の福山いちじく出荷組合は、露地栽培とハウス栽培両方で、蓬萊柿(ほうらいし)という品種のイチジクを主に栽培しています。収穫時期は8月上旬から順次はじまり、9月にピークを迎えます。「ふくやまSUN」ブランドの認定を受けた安全安心の果物は、地元福山市市場を中心に、広島市場にも出荷しています。

蓬萊柿は、甘味が強く、熟すと果実の先が割れるのが特徴です。とても甘く抜群のおいしさを誇ります。ただ、傷みやすいため、長距離の輸送や長期間の保存が難しいのが弱点。地元福山では新鮮なうちに手に入りますので、最高においしい状態でぜひ、味わってください。

イチジク

fig

産地
福山市南部
収穫期
8月~10月

家庭菜園

はじめませんか？

第3回 インゲンマメ

日当たりのよい場所なら次々と収穫できます。

教えてくれた人
JA福山市 府中グリーンセンター
営農指導員 村上 宏行

1. ピンの底などで直径4~5cm、深さ約3cmのくぼみを図のような間隔で作ります。そこに種を4粒ずつまき、土を3cmほどかぶせて水を与えます。
2. 本葉が1~2枚になったら1カ所1本になるように間引き、化成肥料を1つまみ与えてください。2回目は花が咲いたら同量の化成肥料を与えます。
3. 茎は実の重みで折れやすくなるので、草丈20cmになったら2本の株の間に支柱(30cm以上のもの)を立て、ひもでゆるく誘引しましょう。
4. 開花から15日前後(品種によって差がある)に収穫します。収穫が遅れると次の実がつきにくくなるので、やわらかいうちに収穫しましょう。

炒めたり煮たりと用途が多いインゲンマメ。7月下旬までに種まきすれば、ベランダでも育ちます。プランターは横幅65cm、奥行き22cm程度の長手プランターを選びましょう。品種には「ツルあり」と「ツルなし」があります。「ツルあり」は高さが160cmくらいになりますので、ベランダの場合は高さ40cm程度になるツルなし品種がよいでしょう。

インゲンマメが花や実をつけるには、強い光を必要とします。光が不足すると光合成の働きが低下して生育不良になり、逆に日当たりがよければ種まきから収穫までが早く、次々と実をつけます。従って、プランターは日の当たる場所に置いてください。ちなみに、インゲンマメは昼に葉を広げ、夜は葉を閉じる性質があります。これは「就眠運動」によるもので、しおれているわけではありません。よって、水やりの回数を増やす必要はありません。