



第二回

オクラ



こだわり農法で作られる
安心・安全で
栄養満点の夏野菜

食の太鼓判

安心・安全に
こだわって生産しました！
かごしまの農林水産物
認証制度(K-GAP)

Kagoshima Good Agricultural Practice

おすすめレシピ

シンプルでおいしい！

オクラとトマトのおかかしょうゆ

<材料(4人分)>

- オクラ／10本 ● トマト／400g
- かつお節(小)／1パック ● 塩、醤油／適量

<作り方>

- ①熱したフライパンでかつお節をから煎りした後冷まし、軽くもんで細かくする。
- ②オクラは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。トマトも食べやすい大きさに切る。
- ③オクラとトマトを皿に盛り、その上にかつお節と醤油をかける。

☆海外にはオクラのカレーやスープなど、さまざまな料理があります。世界の料理にもチャレンジしてみたいかがですか。



かごしまの農林水産物 認証制度(K-GAP)とは

K-GAPは、安心・安全を考えて県が策定した基準に沿って生産者自らが行う記録・点検・評価・改善の農業生産工程管理(GAP)の取り組みを外部機関が審査・認証する鹿児島県独自の制度です。

星型の断面と独特のネバネバが特徴的な夏野菜、オクラ。寒さや霜に弱いとされる野菜ですが、温暖な気候に恵まれている鹿児島県ではオクラの栽培が盛んです。農林水産省の統計データによると、平成20年度の鹿児島県のオクラ出荷量は3819トンで全国第一位、国内シェアの33%を占めています。

オクラ栽培の多くは、ビニールハウスで行われており、温暖な鹿児島県ではハウス内の加温をしなくても、太陽の光だけで立派なオクラを生産することができ、全国の産地に先駆けて出荷されています。

オクラは、食欲を増進させて疲労回復に効果があるネバネバ成分の食物繊維が豊富で、βカロテン、ビタミン、ミネラルなども多く含む栄養バランスの良い食品。夏バテ防止に、積極的に食べたい野菜の一つです。

新鮮なオクラには、産毛がついています。そのまま調理すると食感が悪いので、水で軽く洗ったあとに塩をまぶし、まな板の上で軽く押さえてゴロゴロと転がす下処理をするのがおすすめです。これにより、産毛をきれいに取り除くことができ、色の鮮やかさも増します。

化学肥料・化学合成農薬に頼らない

安心・安全なオクラ栽培を目指して

指宿地域は、鹿児島県を代表する

オクラの産地です。

4月上旬から出荷が始まり、

10月下旬まで続きます。

J A いぶすき 営農指導課の

野元正一さんにお話を伺いました。

指宿産オクラの

おいしさについて教えてください。

指宿は温暖な気候のため、オクラの成長が早いのが特徴です。収穫のタイミングを逃すとオクラが固くなってしまうので、成長をしっかりとし見極めて収穫しています。9cmから10cm程度のものが食べ頃。朝獲れオクラの新鮮なおいしさを、たくさんの方々に味わってほしいですね。

オクラ栽培のやりがいとは？

オクラは、2月に種まきをして生育期間が約2カ月。暖かくなると花が咲き始めます。夜の気温が高いと、翌朝たくさんのお花が咲くんですよ。淡い黄色

の花があちこちに咲いている畑を眺めていると、1週間後の収穫を想像してとても嬉しい気持ちになります。

安心・安全なオクラ栽培のために、

工夫されていることはありますか？

作付け前に土壌分析を行い、不足する成分を化学肥料で補うようにすることが、使用する化学肥料の低減につながっています。また、畑に害虫を捕獲する装置を設置し、害虫の発生数を確認することで、必要なときにだけ農薬を使用するようにして、農薬の低減につながっています。

なぜ、K・GAP 認証を

取得しようと思われたのですか？

これまでも、環境にやさしい農産物の生産を目指して、たい肥などを使った土づくりと化学肥料・化学合成農薬の使用低減を行う「エコファーマー」としてグループ全員が認定を受けて



J A いぶすき のもと しょういち 産物
営農指導課次長 野元 正一さん

オクラを出荷してきましたが、安心・安全な農産物を求める消費者の声にさらに対応するため、「かごしまの農林水産物認証制度」にも取り組むことにしました。

取り組みを通して、

どのような効果を感じていますか？

生産者自らが生産履歴を記録しているため、オクラの出荷日や農薬の散布頻度などに関する消費者からの問い合わせに対しても、迅速に自信を持って対応できるようになりました。生産者自身も、今まで以上に安心・安全に対する意識が高まってきているように感じています。

今後の課題や展望について

教えてください。

グループ全体の意識をより高めていくことで、使用する肥料・農薬の低減につなげ、消費者のみならず良質な安心・安全なオクラを届けたいと思っています。

『食の安心・安全シンポジウム』を開催します！

参加者募集

“本当の「食の安全」を考える”をテーマに、国立医薬品食品衛生研究所の畝山智香子氏を講師に迎え、県民の皆さんを対象にした講演会を開催します。食の安全について、一緒に考えてみませんか？

- 開催日時 8月2日(木)午後1時30分～(2時間程度)
- 開催場所 かごしま県民交流センター 中ホール(鹿児島市山下町14-50 TEL 099-221-6600)

※詳しくは、県庁食の安全推進課へお問い合わせください。

K-GAP 認証取得状況(県全体) 57品目で213団体・個人が253件の認証を取得しています。(平成24年6月現在)

K-GAPはKagoshima(鹿児島の) Good(良い) Agricultural(農業の) Practice(やり方)の頭文字を略しています。GAPは「農業生産工程管理」を表します。

県庁食の安全推進課
TEL 099-286-2888