

食からひろがるみんなの笑顔



# 磯食だより



▲カラー版はこちらから。  
過去の磯食だよりも閲覧できます！

大磯の食育情報

第 14 号

令和7年1月発行

## 大磯産無農薬バナナの露地栽培に挑戦！！



「大磯バナナの挑戦」続きは「こちらを見てね」

### 西小磯の畑にそびえ立つ バナナの木！！



西小磯でお米やマコモタケを栽培しているにしかた農園代表の西方安雄にしきたやすおさんは、平成 26 年から休耕田を利用してイネ科のマコモタケの栽培をされています。マコモタケは「大磯特産品」、「かながわブランド(2020 年～)」に認定され、大磯町立小学校の給食に出されており、お子さんにも馴染みのある食材になっています。

そんな西方さんが、今度は露地栽培で無農薬バナナを育てているということを知りつけ、さっそく取材してきました。

まず着いて驚いたのは、畑にそびえる3メートルほどの巨大なバナナの木です。たくさんの質問に丁寧に対応していただき、また大磯の農業の発展を願う西方さんの想いも伺うことが出来ました。

#### ■きっかけは興味本位

耐寒性があり、露地栽培の取組みも全国各地で行われているアイスクリームバナナという品種の苗が売られているのを見て、「本当にできるのかな、おもしろそうだな」と思い、栽培することにしたそうです。

アイスクリームバナナの特徴は、皮も食べられて、軽くてモチモチの食感!?

毎月 19 日は「食育の日」★第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

# バナナ栽培は実験の繰り返し！？

収穫できるようになるまで何年かかりましたか。



5年前から何本か苗を植えましたが、成長したのは1本のみでした。昨年初めて食べられるバナナができました。今年は5房(1房に70~90本)でき、大磯市で切り売りしたところすぐに完売しました。来年は収穫体験もできればと考えています。

どのように栽培するのですか。

肥料・農薬の使用はありません。雑草などが自然の栄養となっています。水やりもしていません。

ただ、寒くなると木が枯れてしまうため、冬はビニールや藁をかけるなどの工夫をして越冬させます。

この地域でハウス栽培ではなく、露地栽培でバナナを育てているという前例がないため、試行錯誤しながら栽培をしています。

今、木には2房ありますが、だんだん寒くなってきたので緩衝材を被せるなどして成長が続くか試してみます。

(取材は11月上旬に伺いました。)



収穫時期はいつですか。



←バナナの花。  
とても大きく直径30cmほどでした。



7~9月にかけて花が咲けば実ができると感じています。実が出てから約2か月で食べられる大きさになるため、10月中旬から収穫期を迎えます。

収穫は、梯子に登り、のこぎりなどで切りますが下で房を支えてもらうため2人がかりです。緑色の状態で収穫し、追熟といって、収穫後に常温で成熟させます。



りんごから出るエチレングスで早く成熟するため数日で黄色くなります。

～豆知識～

バナナは1本の木に1房、1度しか実はなりません。そのため収穫した木は切り倒します。



アボカド、みかん、晩白柚なども栽培

アボカドの木はAタイプ、Bタイプがあり、両方一緒に植えることで受粉して着果します。片方のタイプのみを植える場合は人工授粉が必要です。

にしかた農園には何本も木が植えられています。今年は20個ほど収穫できました。来年は100個くらい収穫できるのではないかと見込んでいます。新しいものにも挑戦し、若い農業後継者と共に大磯の農業の発展を願っています。

Instagram「にしかた農園」も是非見てください。→



アボカドの木

珍しい青バナナを使ったレシピはこちらのページへ Go!

再募集!!



「みんなでつくろう! O i s o レシピ」

▶ 募集期間 1月6日(月)~31日(金)

町内で収穫された食材を使用したオリジナルレシピを募集します。参加賞として、応募されたレシピをまとめたものをプレゼントします。またホームページ等で紹介します。詳細は左の二次元コードを読み取るかスポーツ健康課まで。

# 子どもに食べさせたい栄養満点のレシピ



▲切干大根のトマト煮



▲さばのドライカレー



▲レタスとベーコンのスープ



成長期の子どものに必要な栄養素を摂ることができ、子どもが食べやすい味付けになっています。  
簡単なのでお子さんと一緒に作ってみてください！



## シニアに嬉しい工夫のレシピ



▲具だくさん豆乳スープ



▲さつまいもとりんごの茶巾



### 青バナナレシピ

皮も丸ごと!! 青バナナの天ぷら

#### 材料

- ・無農薬青バナナ 1本
- ・小麦粉 20g
- ・卵 10g
- ・冷たい水 25ml
- ・揚げ油 適量
- ・塩 適量



#### 作り方

- ① 無農薬バナナは洗って水分を拭いておく。
- ② ①のバナナを皮付きのまま1cm幅の斜め切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れよくほぐしてから冷たい水を入れ、ふるった小麦粉を加えて軽く混ぜる。
- ④ 鍋に揚げ油を熱し、180℃に熱する。
- ⑤ ②に③の衣をつけ、揚げる。
- ⑥ 油を切ったら器に盛り、お好みで塩を振る。

# 最新レシピをアップしました

## レシピ動画 CHECK

レシピ動画の作成は、大磯町食生活改善推進団体（食改さん）にご協力いただいています。  
これからも新作をアップしていく予定です！

### おしゃれで簡単に作れるレシピ

特別な材料を使わず簡単調理！野菜やたんぱく質もしっかり摂れます。



▲おからのポテサラ風



▲豆腐ハンバーグ えのきソース



▲ブロッコリーサラダ



▲鶏と大根の煮物



▲やさいスープ



▲かぶの即席漬け



どのレシピもとても簡単です！それぞれの二次元コードから見て、ぜひ作ってみてください。  
ホームページには他にもたくさんのレシピがのってるべえ。



#### 編集後記

バナナと言えば南国の果物のイメージですね。大磯でバナナが栽培されていると聞き、とても驚きました。バナナの木を見てその大きさに驚き、バナナを収穫させていただき、またまた驚き…驚きの連続でしたが、とても良い経験ができました。

来年もたくさんのバナナができることが楽しみです。