



# こうなん



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課  
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5  
電話：025-383-1000(代表)  
FAX：025-381-7090  
ホームページ：https://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：67,888人(-31) 男：33,045人(-17) 女：34,843人(-14) 世帯数：28,302世帯(+21) 面積：75.42km<sup>2</sup> 令和5年6月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

## 生産者の方に教えていただきました



スイートコーン農家  
原 一樹さん

地元の採れたてスイートコーンを召し上がれ！



## スイートコーン

旬の時期：6月下旬～8月上旬  
主な生産地区：横越地区

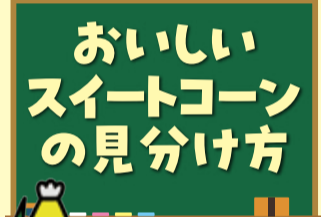
江南区で作られているスイートコーンの多くは「ゴールドラッシュ」という品種です。糖度15～18度という驚きの甘さですが、粒の皮が柔らかく、たくさん食べても飽きません。栄養をたっぷり含んだ肥沃な土地で作ることが、おいしさの秘密です。

### 夜明けと同時に収穫するのが、一番甘いんです！

スイートコーンの収穫は、朝4時前から行っています。夜明けと同時に採ったものが一番甘いんですよ。旬の時期になると、2人で1日1,000～1,500本も収穫します。収穫に適した時期は3日程度しかなく、これを過ぎると味が落ちてしまうので、実際に畑で皮を剥いて食べてから判断することもあります。

### ご家庭でも簡単に美味しく食べられます！

緑色の薄皮がついたままのスイートコーンを、水でぬらして、ラップに包んだら、500Wのレンジで5分。途中で回すのがコツです。



- 先端まで実が詰まっている
- 皮が青々としている
- 粒の色はレモンイエロー

## 朝採り!スイートコーンのトラック市

その日の朝に収穫した新鮮なスイートコーンを販売しています！



回8月上旬頃まで毎日販売予定  
時午前6時～8時30分  
※売り切れ次第終了  
場 JA新潟かがやき 沢海集出荷センター  
¥2Lサイズ 1本190円  
問 JA新潟かがやき 沢海集出荷センター  
☎025-385-2178

# おいしさたっぷり! 朝採り夏野菜 スイートコーンと十全なす

## 十全なす

旬の時期：6月下旬～9月下旬  
主な生産地区：曾野木地区

濃紺でしまった肉質でありながら、やわらかく、ほのかな甘みが特徴の巾着型のなすです。煮ても炒めても楽しめますが、特に浅漬けは、新潟の夏の食卓に欠かせない一品。浅漬けにしたなすは、色鮮かにしっとりやわらかく仕上がります。朝採りの新鮮な十全なすは、市内スーパーの産直コーナーや農産物直売所など様々な場所に並びます。



- 巾着型で形の良いもの
- 身が締まっている
- 表面にツヤとハリがある

## 生産者の方に教えていただきました

十全なす農家  
堀内 剛さん



十全なすの旬は長いんです。その時々のおいしさを楽しんでください！

### 旬の時期は「強化合宿」です

十全なすは、日光が当たると皮が柔らかくなってしまうので、朝4時から収穫を始めます。最盛期は、毎日1株ずつ上から下までスクワットをしながら、収穫していきます。まさに「強化合宿」ですね。

### ハリのあるなすを作るために工夫しています

なすの天敵は風！葉に実が当たると、皮が薄い十全なすはすぐに傷がついてしまいます。毎日葉の剪定を行って、実が自然とぶら下がっている状態を保つことが、ツヤとハリのある美味しいなすを作る秘訣です。

### 「刺身」で食べる十全なすは最高！

浅漬けはもちろんいいけれど、ずっしり大きいものは、「刺身」で食べると最高です！皮ごと蒸かした十全なすを氷でしめて、食べやすい大きさにスライスしたものを、しょうがやわさびなどの薬味と醤油につけて食べると絶品です。