



はやま



平成27年(2015年)

5月号

No.542



野菜も魚も花も
スイーツも！
**葉山の
朝市**



特集

早起きするのが
楽しくなるよ!

野菜も魚も花もスイーツも!

葉山の朝市

朝市には 早起

朝市に参加するには、早起が欠かせません。早起が苦手な人は、次の三つのことを心がけてみましょう。

1. 日光を浴びる

起きた時、まずカーテンを開けて日光を浴びましょう（雨などで外が暗い場合には、明るい電灯などでもOK）。光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳が活動に適した状態になります。

また、日中に日光を浴びることも、睡眠時のメラトニン（眠りやすくなるホルモン）分泌のため、大切です。

2. 寝る前のスマホは×

就寝直前にスマートフォンやパソコンの画面で強い光を浴びると、メラトニンが正しく分泌されなくなってしまいます。眠りづらくなるだけでなく、目の疲れにもつながるので、就寝2時間前からは使用を控えましょう。

3. 睡眠サイクル 90分

眠りが浅くなる「レム睡眠」は、睡眠から約90分周期で訪れます。そのため、90分周期にあたる時間を起床時間とする（6時間、7時間30分眠る）ことで、目覚めやすくなります。

【参考：厚生労働省
健康づくりのための睡眠指針2014】

地元の良いものみ一つけた！

朝市の魅力 教えます

朝市には、葉山産の野菜や花、魚など
地元の良いものがいっぱいあるんです。

◆朝市って何？

朝市とは、その名の通り早朝に開かれる市場のことです。全国各地で開かれています。主な商品は、地元でとれた野菜や魚などとされています。歴史をたどると、約1000年前の平安時代からあったものとも言われています。

葉山町内では、約30年前から朝市が開催され、活きの良い魚やみずみずしい野菜などが売られています。

今回の特集では、町内4か所の朝市を取り上げ、その魅力をお届けします。

◆とにかく新鮮

町内から直接届けられる野菜や魚は、新鮮なことが一番の魅力！生産者と消費者が直接結びつけられる、つまり流通にかかる時間も費用も必要がないため、「安くても新鮮で良いもの」を手に入れられるのです。

また、町内に住んでいても意外と知らなかった「葉山の特産品」に出会えることも、朝市の大きな魅力です。野菜や魚だけでなく、漬物やジャム、和菓子、洋菓子、お酒など、お気に入りの「葉山産」を見つけてみませんか？

◆聞いてみよう！

地元でとれた食材ですが、どうやって食べて良いかわからない、どこで売っているかわからない、そんなことはありませんか？

朝市は農家や漁師など、その食材の専門家が直接販売している場所です。どのように調理したら良いのか、この食材は、いつの季節がおいしいのか、なんでも聞いてみましょう。

コミュニケーションをとりながら買物をするので、安心感も生まれる、それが朝市の魅力です。

ハママーケット日曜朝市



JAよこすか葉山 野菜部産直市



毎月・毎週開催される

葉山町内の朝市

※今回ご紹介する4か所の朝市以外にも、地域で開催されているものや期間限定で行われているものもあります。

真名瀬駐車場
(一色2516-1)

葉山港 (堀内50-20)

JAよこすか葉山 葉山支店
(一色1719-1 葉山大道そば)

湘南国際村センター
(上山口1560-39)



葉山いきいき活魚朝市



湘南国際村朝市

全国各地や海外からも観光客が！すべてが手に入る朝市

ハヤママーケット日曜朝市

広報はやま5月号



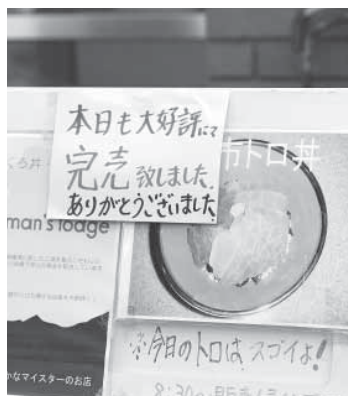
基本情報

葉山町商工会とJA、漁協が共催する朝市です。テレビや雑誌でも連日取り上げられるほどの人気。開始の1時間以上前から行列のできる「パティスリー・ラ・マーレ・ド・チャヤのケーキ切り落とし」や「ブレドールの食パン」など、他の朝市では見ることのない個性的な商品もたくさん！

開催日 毎週日曜日（年末年始を除く）
時間 8時30分～10時30分
場所 葉山^{あぶすり}燈摺港の漁協前
駐車場 なし（有料の県営駐車場あり）
問合せ 永楽家 ☎ 875-0315

※湘南ビーチFM（78.9MHz）では、当日の朝8時40分ごろからその日の朝市の情報をお届けしています！

「良いものがあることを
地元の人に知ってほしい」



葉山コロッケや海鮮丼、カレーなど、その場で食べられるものが多いのもハヤママーケットの魅力！ 富士山を眺めながら、朝ご飯を食べてみるのはいかがでしょうか。

25年間毎週朝市に立つ柳さん



「地元の人に、おいしいもの、良いものを知ってほしい」と25年前に朝市を始めた」と話すのは、ハヤママーケット振興会の柳新一郎会長。今もその思いは変わらず、観光市ではなく生活市として、地域の人に良いものを提供したいと思っっているとのこと。 「この朝市の魅力は、野菜も魚も加工品もスイーツも、色々なものが手に入るというところ。晴れた日には富士山が眺められる景色もここならではだと思います。このように作り手と買い手がお互いに顔を見ることができる市場をこれからも大切にしていきたいです。」

新鮮な魚が集まる！ 魚のさばき方教室も開催

葉山いきいき活魚朝市

基本情報

その日の朝にとれたばかりの新鮮な魚を販売しています。これからの時期におすすめなのは、安くておいしいイワシ、ヒジキをはじめとして、イセエビ、活タコ、カワハギなど！ とれたての魚介類を調理した試食コーナーや野菜の販売も始まりました。

開催日 毎月第2土曜日

時間 8時～10時

場所 真名瀬駐車場すぐそば

駐車場 なし（有料の町営駐車場あり）

問合せ 畠山 ☎ 070-5071-7089



詳しい情報は、facebookからも見ることができます！



タコやナマコなどの海の生物に触れるタッチプールは子どもに大人気！ また、魚や貝、イセエビのさばき方・調理方法を実践して見せる教室も「勉強になる」と大人気です。



「豊かな海の幸を

子どもに伝えたい」

朝市を主催しているのは、桜花丸おちかまるの漁師、畠山昂さん。町内の鮮魚店が年々減り、地元ちよこの鮮魚が地元で食べられなくなってきたことをきっかけに朝市を始めたそう。

「開始当初は不安もありましたが、1年半経った今では楽しみにしてくれている人も増え、嬉しく思っています。自分がそうだったように、子どもこどものころから海に親しんでほしい、海の幸を味わってほしいなと思います。そのためタッチプールを用意したり、お母さんたちのために魚のさばき方教室を開催したりしています。これからも色々なことを企画したいです。」



漁師になつて約2年の畠山さん

町内で一番歴史のある朝市では、とれたて野菜を販売

JA よこすか葉山 野菜部産直市

広報はやま5月号



基本情報

約30年前に始まったJAよこすか葉山葉山支店の野菜部産直市。葉山でとれた野菜や果物、それを使った加工品を販売しています。お客さんはほとんどが町内の人。人気のあるキャベツなどは、開始5分で50個が完売するほど。これからの季節は新じゃがや新たまねぎが並びます。

開催日 毎週水・日曜日

時間 水曜 8時～11時

日曜 7時30分～11時

場所 JAよこすか葉山 葉山支店前

駐車場 あり(6台)

問合せ JAよこすか葉山 葉山支店

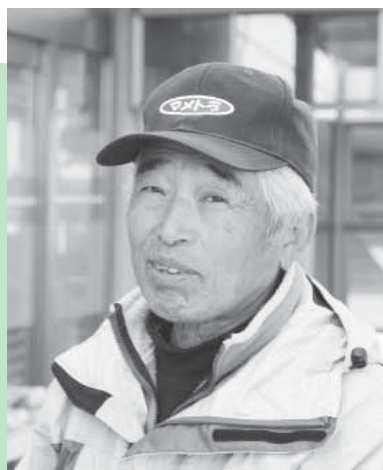
☎ 875-0111

※7・8月は開催日が増えます。

「人気の野菜は いつも争奪戦です」



JAの朝市では、はやま漬けや梅干し、マーメイドやルバーブジャムなどの加工品も人気です！まだ食べてみたことのない人は、葉山の特産品を味わってみませんか。



葉山牛の三留牧場の三留さん

野菜部会長の三留武さんによると、「日曜日は、朝市開始の30分前から行列ができて、買いたいものを品定めするお客さんで溢れる」とのこと。「前日に収穫したものを販売しているので、お客さんからは、新鮮な野菜なので甘みがあつておいしいと言ってもらえています。もう少しするうちに、きゅうりやトマトなどの夏野菜がおすすすめです。7月初めごろには、金曜日も開催するので、より多くの人に葉山産の野菜を楽しんでもらいたいですね。」

JAの野菜はハママママーケットでも販売し、人気を得ています。

野菜が売り切れたら、すぐに収穫して市場に出すことも

湘南国際村朝市

基本情報

子安の里（横須賀市）などの農家5組が、当日の朝に収穫した野菜や花などを販売しています。摘みたての花は、きれいで長持ちすると評判です。これからの季節の花はサポナリアやカスミソウがきれいに咲きます。

開催日 毎週日曜日
時間 8時～12時
場所 湘南国際村センター
（上山口 1560-39）
駐車場 有料駐車場 80台あり
問合せ 株式会社 湘南国際村協会
☎ 855-1810

※国際村フェスティバル(5月3日～5日)
は毎日16時まで市場を開催します。



野菜や花が売り切れ
そうになった時には、
その場で収穫しに行く
というほどの新鮮さが
魅力。季節によって花
の種類も様々で、それ
を楽しみに横浜から来
るお客さんも。

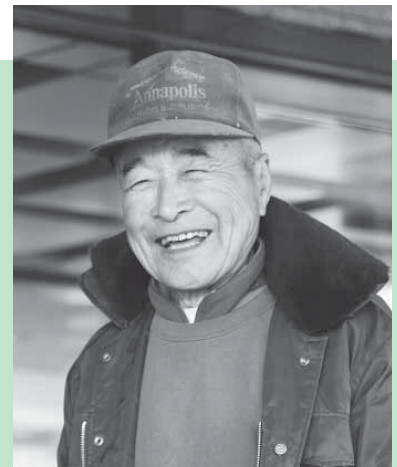


「世界に向けて

魅力を発信できる」

今年の朝市代表を務める小菅虎之助さんは、「地元に住んでいる人はもちろんですが、国際村の研修施設のお客さんも多く利用してくれるのが嬉しい。」と話します。

「湘南国際村という名前のとおり、外国の人も多く訪れるので、世界に向けて葉山や子安の里の野菜・花の魅力を伝えることができているのではないのでしょうか。また、国際村フェスティバルでは、子どもたちも多く来て、にぎやかなのが楽しみ。これからも色々な人に、このまちの美しい魅力を伝えていける場所になれたらと思っています。」



子安の里で農家を営む小菅さん

早起きして朝市を楽しんだあとは……？！

芝崎海岸で磯遊び・生き物観察

町の天然記念物である芝崎海岸では、潮がひくころに写真のような色々な種類の生き物に出会うことができます。朝市を楽しんだあとは、磯遊びをしながら生き物を観察してみませんか？

アオ
ウミウシ



アカ
ヒトデ



アゴハゼ



カメノテ



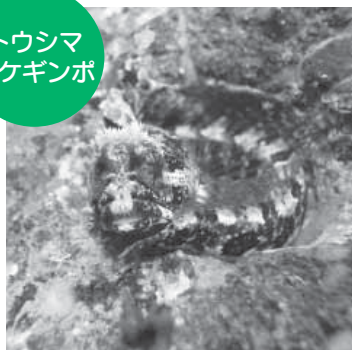
シロ
ウミウシ



ソラ
スズメ



トウシマ
コケギンポ



ホン
ヤドカリ



ヨロイソ
ギンチャク



葉山の海岸をもっときれいに！

海岸には、ごみがたくさん流れつきます。美しい海を守るため、ビーチクリーン（海岸清掃）を試みませんか？ 町では、5月23日（土）にクリーン葉山（詳しくは16ページ）を実施します。また、個人でビーチクリーンをする場合には、ごみ袋の無償提供・清掃用具の貸出し・ごみの回収を「公益財団法人かながわ海岸美化財団」が行っています。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 公益財団法人かながわ海岸美化財団 ☎ 0467-87-5379