

# なめがたを食べよう

## 大葉

vol12

刺身のつまのほか、天ぷらや麺類の薬味に利用されることが多い「大葉」。行方市ではかなり以前から栽培されているため、市民の方にとっては馴染み深い野菜です。今回は大葉栽培歴40年の本澤さんにお話しを伺いました。

「本来の大葉の収穫時期は夏ですが、美味しい大葉を冬でも食べてもらえるように、気温と日照時間を調整し、栽培

しています。暑さには強いのですが、冬でも17度くらいに気温を保つため2重構造のハウスで暖房を使用しています。今、収穫しているのは9月中旬に定植したものです。5月くらいまで収穫するのでこれから背丈がもっと高くなります。葉が程よく大きくなったところで手摘みで収穫しますが、その際は新しい葉に触らないように注意が必要です。少し



緑が鮮やかです



本澤嘉宇さん、加代子さんご夫妻



でも触れてしまうと穴が空いて商品として出荷出来なくなってしまうです。和食での薬味のイメージが強い大葉ですが、細かく刻んでサラダにしたり、チヂミの具としてたつぷりと入れたりするのも美味しいですよ」

ハウスの中は大葉の爽やかな香りでいっぱい。鮮やかな緑色は料理を引き立てる存在として目を惹かせてくれるほか、薬味にしても存在感があります。

長い間の経験と試行錯誤によって栽培が続けられてきた行方の大葉は他地域に誇れる逸品です。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

β-カロテンなどの多くの栄養素を含んでおり、皮膚や粘膜を強くし免疫力を上げてくれる効果があります



大葉チャーハン

#### ○材料 (4人分)

- ・牛肉または豚肉 200 g
- ・塩こしょう 各少々
- ・大葉 10枚
- ・ご飯 茶碗軽く4杯分
- ・梅干し 4粒
- ・生姜 1片
- ・卵 2個
- ・醤油 少々
- ・油 大さじ2

#### ○作り方

- ①牛肉は幅1cmの細切り、大葉を細切り、梅干を細かく刻み、生姜をみじん切りにする。
  - ②ご飯と卵を混ぜ合わせる。
  - ③牛肉をフライパンで強火で炒め(油大さじ1使用)塩こしょうを振り、いったん取り出す。
  - ④生姜をフライパンで中火にかける(油大さじ1使用)香りがたったら、卵ご飯を加え、強火にして炒める。※塩で味を調節
  - ⑤牛肉と梅干を加え、醤油を回し入れ、混ぜ合わせる。
  - ⑥皿に盛り付け、大葉を乗せる。
- 【1人分栄養量】401kcal ※牛肉で計算 タンパク質 17.1 mg  
脂質 13.8 mg 塩分 2.1 g  
◆レシピ提供：紅-KURENAI-