

なめがたを食べよう

あさがお菜

vol17

葉も茎も柔らかな葉物野菜「あさがお菜」。今回は、北浦地区であさがお菜を栽培している宮崎さんのお宅を訪ねました。

「あさがお菜は、シャキシャキとした歯ごたえと、くせの無い味が特徴の野菜です。2月頃に種まきをして、4月下旬頃から収穫を始め、9月頃まで摘み取りをします。旬は夏ですが、うちでは通年で栽培・出荷しています」

宮崎さんが、あさがお菜の栽培を始



葉も茎も柔らかです

めたのは約8年前。以来、与える肥料を工夫して、できるだけ自然な状態で育てることを心がけているそうです。

「生で食べられるようなあさがお菜作りをしています。行方で作るあさがお菜はハウス栽培なので、露地物と違って硬いスジが無くて柔らかく、生でサラダで食べてもおいしいですよ」

宮崎さんの奥さまに、おすすめのあさがお菜料理を伺いました。

「塩イカを細かく刻んで、あさがお菜



JAなめがた 北浦地区 葉物部会 あさがお菜部長 宮崎定夫さん

と混ぜ、天ぷらにします。ご飯のおかず、お酒のおつまみにも合いますよ。おひたしにしたり、ベーコンや肉と炒めるのもおいしいです。くせが無いので、自分好みの味付けで食べられますよ」

「あさがお菜」という名前は、植物のあさがおに似た花が咲くことから付いたそうです。行方で作られたあさがお菜は、主に横浜市に出荷され、中華料理の食材として使われています。

今後は、中華料理のほか、いろいろな食べ方を提案し、横浜市以外にも販路を拡げていきたいとお話されていました。行方産のあさがお菜、皆さんもぜひ味わってみてください。



芽が出たばかりのあさがお菜



まさに今、暑い夏が旬です

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

あさがお菜には、カロテンが多く含まれているので、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防するほか、がん予防の働きもあります。



あさがお菜の変わり冷奴

○材料（2人分）

- ・あさがお菜 100g
- ・ベーコン 25g
- ・しめじ 100g
- ・豆腐 1丁
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1
- ・ミニトマト 1個
- ・みょうが、しょうが 各少量

○作り方

- ①あさがお菜は、茎と葉の部分に分けて切る。
 - ②フライパンに、ごま油とニンニクの薄切りを加えて炒め、香りが出たら、茎としめじ・ベーコンを入れて炒める。
 - ③油がなじんだら、葉と鶏がらスープの素、酒を加えて炒め、全体にしんなりしたら、塩・こしょうで味を整える。
 - ④豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切っておく。みょうがは薄い輪切り、しょうがはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る。豆腐に③とみょうが・しょうが・ミニトマトを盛り付け、ポン酢等でいただく。
- 【1人分栄養量】エネルギー 306kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.7g 食塩相当量 0.5g