

なめがたを食べよう

みつば

お雑煮やお吸い物などの和食に、鮮やかな彩りを添える「みつば」。ほのかな香りと茎のシャキシャキとした食感が特徴です。

今回は、北浦地区でみつばを生産している宮内勝也さんにお話を伺いました。

「今、うちのハウスでは年末からの出荷が終わり、二番切りのみつばを出荷しています。『軟化栽培』という方法で切りみつばを出荷していますが、この方法で栽培されたみつばは、茎が柔らかく

く上品な香りの特徴です」

ハウスの中を見せたいと、明るく暖かく、みつばの良い香りがしました。

「みつばの軟化栽培は、5月上旬に畑に種をまき、11月まで畑で管理します。11月半ばに、上の部分を切り落とし根株を掘り取り、ハウス内に伏せ込みます。芽がふいてきたら、ハウス内の温度を23℃くらいに管理し、根株に蓄えた養分と水と光で生育させ、20日から25日くらいで収穫を迎えます。ハウスに



収穫中のみつば



生産者の宮内勝也さん

vol23



パック詰めされたみつば



みずみずしい緑色です



ハウスの中

伏せ込んでからは、肥料を与えずに育てるので、いかに根株を充実させるか、畑での管理が重要になってきますね」

行方のみつばは、12月の暮れの時期から春先まで、栽培と出荷を行っているそうです。お正月の食材というイメージが強いみつばは、農協を通じて主に京浜地方に出荷されています。

「春先のみつばは、あさりや貝柱などの魚介類と一緒にかきあげや天ぷらにするのがおすすめです。みつばの上品な風味を味わえますよ。」

この行方の、特に北浦地区の特産物であるみつばを、これからも残していきたいですね」

和食の良さが見直されている昨今、皆さんも行方のおいしいみつばを味わってみてください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



みつはとかまぼこの明太マヨ和え

○材料（4人分）

- ・みつば 1束
- ・かまぼこ 90g
- ・明太子 1はら
- ・マヨネーズ 小さじ2

○作り方

- ① お湯を沸かし、塩を少々入れ、みつばを茹でる（切りみつばの場合はさっと湯にくぐらせる程度）。冷水で冷やし、軽く絞る。
- ② かまぼこを千切りにする。
- ③ 明太子をほぐす。
- ④ ①②③をマヨネーズで和える。

【1人分栄養量】エネルギー 60kcal たんぱく質 6.5g
脂質 2.2g 塩分 1.4g

◆レシピ提供：行方市農村女性地域社会活性化推進連絡会