

なめがたを食べよう

葉しょうが

vol28

鼻に抜けるさわやかな辛みが、暑い夏にぴったりの「葉しょうが」。

今回は、繁昌地区で葉しょうがを栽培している成井一雄さんを訪ね、お話を伺いました。

「今が葉しょうがの出荷最盛期です。行方産の葉しょうがは香りが良く、食感がパリパリしていますよ」

お邪魔したのは6月上旬。出荷作業もピークを迎え、大忙しのところで

した。5月末から6月半ば、ちょうど「父の日」周辺に市場からの注文が多く入るそうです。

「葉しょうがは、種を植え付けてから約90日で収穫となります。そのくらいで収穫するのが一番おいしいのです。今収穫しているのは、2月末に植え付けたもの。種を植え付けたあと、ハウス内を20度くらいに暖めて水をかけ、芽が出るまでマルチシートで密閉します。



洗ったばかりの葉しょうが。良い香りがします



出荷に向けて作業中の成井一雄さん



水圧で土を洗い流します

芽が出てきたらマルチシートを外し、葉が大きくなるまで育てます。外気温が暖かすぎると根腐れを起こしてしまうので、ハウス内の温度管理に気を遣います」

今年5月に気温が高い日が続いたので、特に心配したこと。収穫時期を迎えた葉しょうがは、手作業でひとつひとつ丁寧に収穫していきます。

今が旬の葉しょうが。成井さんのおすすめの食べ方を伺いました。

「葉しょうがは味噌をつけて食べるのが一般的ですが、味噌とマヨネーズを混ぜたものをつけて食べてみてください。辛みがマイルドになっておいしいですよ」

ご飯のおかずにもお酒のおつまみにも、辛みがアクセントになる葉しょうがを、皆さんもこの夏、ぜひお試しください。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング

生姜の香り成分のシネオールは疲労回復・夏バテ解消・解毒・消炎作用があります。



葉しょうがの肉巻味噌味

○材料 (4人分)

- ・葉しょうが 120g
- ・豚肉薄切り 320g
- ・味噌 16g
- ・酒 8g
- ・トマト 200g
- ・サラダ菜 120g

○作り方

- ①葉しょうがは、小さく1本ずつに分ける(太目のときは、千切りにする)。
- ②豚肉の端に、葉しょうがと味噌をのせ、巻いていく。
- ③テフロン加工のフライパンに油(分量外)を少量ひき、②を入れて、焦げ目を全体につけたら、酒をふり、ふたをして中火で5分ぐらい蒸す。
- ④食べやすい大きさに切り、野菜を付け合わせ、大根おろし・ポン酢・レモンなどを添える。

【1人分栄養量】エネルギー 233kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.2g