

なめがたを食べよう

ねぎ

vol31

行方の肥沃な土地で育った食感の良い「ねぎ」。今回は麻生地区籠田でねぎを栽培している石神榮一さんを訪ね、お話を聞かせていただきました。石神さんはご夫婦でねぎを専門に作っています。

「この頃では遮光ネットを使って、ねぎを育てるのが通常となりましたが、私は8年前から土を利用したねぎの栽培をしています。5月から8月にかけてハウスで栽培したものは、『やわらかねぎ』として、8月から翌年の5月ま

では露地栽培し、『湖白ねぎ』として一年を通して出荷しています」

お邪魔した日は、『湖白ねぎ』の出荷作業をしているところでした。

石神さんの作るねぎは、地上に出た部分に土をかぶせながら陽に当たらないようにし、白い部分を長く育てていきます。一般的なねぎよりも白い部分が長く、甘みが多くてやわらかいのが、このねぎの特徴です。

「白い部分から青い葉の部分まですべ



広大な大地に広がるねぎ畑



「心をこめて育てたねぎです」と石神榮一さん

て食べられますよ。ねぎの旬は寒くなつてから。甘みが増すのは霜が降りた11月くらいかな。大変なのは年に6回ほど土を寄せることですね。作付面積が広いので、こまめにやるのが大変です」と話してくれた石神さんに、畑で採れたばかりのねぎの葉の部分をカットして見せていただきました。すると、中から水が滴るほどのみずみずしさ。この新鮮さを生かしたおすすめの食べ方を伺いました。

「このねぎでしか食べられないおいしい食べ方を紹介します。ねぎを三等分に切って、一番下側は生でサラダなどに、真ん中は葉味、上の葉の部分は煮物やお吸い物にどうぞ。焼きねぎもおいしいです」

石神さんが育てたねぎはJAを通して、青森から名古屋まで、広範囲の市場で扱われています。

やわらかく甘いと市場でも大好評の石神さんのねぎ。私たちに身近な食材だからこそ、シンプルな食べ方が生きるおいしさです。



ねぎを袋詰めする前にきれいに整えます

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめのレシピです！



ねぎの豚肉巻き

○材料（4人分）

- ・豚肉薄切り 8枚
- ・ねぎ 4本
- ・だし汁 100ml
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3

○作り方

- ①調味料とだし汁は合わせて混ぜておく。
 - ②ねぎは、肉の幅に合わせて5cm位の長さに切る。
 - ③肉を広げ、②のねぎ2～3本を芯にして巻く。
 - ④熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、ふたをして焼く。
 - ⑤片面が焼けたら、反対側もふたをして焼く。
 - ⑥だいたい火が通ったら、①を加え、ふたをして弱火で5分位煮る。
 - ⑦適当な大きさに切り、盛り付け、煮汁をかける。
- ※豚肉薄切りはロースでもバラでもどちらでもおいしいです。牛肉を使っても良いです。
- 【1人分栄養量】エネルギー 189kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.5g カルシウム 22.6mg 食塩相当量 1.5g