

なめがたを食べよう

ほうれん草

vol32

緑黄色野菜の代表格「ほうれん草」。冷え込んでくると葉が柔らかくなり、おいしさも増してきます。

今回は、北浦地区小貫でほうれん草を作っている吉田勝利さんを訪ねて、お話を伺いました。

「Uターンして就農し、7年目になりました。家族で、ほうれん草の他にいちごやみず菜も作っています。ほうれん草は周年でハウス栽培し、出荷していま



やわらかい光が降り注ぐハウスで育つほうれん草



生産者の吉田勝利さん

す。種をまいてから2〜3日で発芽し、約30日で収穫できるようなので、収穫時期が重ならないよう、ハウスごとに種をまく時期をずらしています。ほうれん草は2年に1回程度、土壌を消毒するくらいで連作が可能な野菜なのですが、季節によって、作付する品種を変えています。ほうれん草は定番の野菜ですが、他の葉物に比べても価格の変動が少なく、比較的安定しています。



そして、作りやすい野菜といえますね。大変なのは夏場の水やり。夏向きの野菜ではないので、病気や虫が付かないように気を付けています」

ハウスで栽培しているほうれん草ですが、天候によって生育が左右されるため、先日の台風ではハウスが開けられないこともあり温度管理に苦労したそうです。

「逆に冬場は育てやすいです。寒さに強い野菜ですから。うちのほうれん草は、市内の学校給食でも使われているんですよ。子ども達にもたくさん食べてほしいですね。私は、定番のおひたしはもちろん、味噌汁の実にしたり、ベーコンと炒めて食べるのが好きです。これからも安定した出荷ができるよう、品種を変えて作付していくことを心がけていきたいです」

栄養たっぷりのほうれん草は、これから旬を迎え、甘みが増してさらにおいしくなります。皆さんも食卓で、そのおいしさを味わってください。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング

ほうれん草は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。



ほうれん草の和風サラダ

○材料 (4人分)

- ・ほうれん草 250g
- ・にんじん 20g
- ・かまぼこ 20g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/3
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・白いりごま 適宜

○作り方

- ①ほうれん草は塩を加えたたっぷりの湯でゆでる。冷水にとって急激に温度を下げると、鮮やかな色を保てる。水気をしぼり、3cmくらいに切る。
 - ②にんじんは、せん切りにしゆでる。
 - ③かまぼこは、せん切りにする。
 - ④しょうゆ・サラダ油・さとう・レモン汁を混ぜる。
 - ⑤ほうれん草・にんじん・かまぼこを和え、④の調味料で味を付け、白いりごまを加えて仕上げる。
- ☆かまぼこは、カニ風味かまぼこでもおいしい。
☆サラダ油をごま油にしてもよい。
- 【1人分栄養量】エネルギー 34kcal たんぱく質 2.3g
脂質 1.6g カルシウム 40.2mg 食塩相当量 0.6g