

なめがたを食べよう

スナップエンドウ

vol.38



花の部分から生長していきます



JA なめがた北浦地区生産部会連絡協議会 副会長 石崎 次男さん

春の柔らかな陽が降り注ぐハウスの中で育った「スナップエンドウ」。

今回は、北浦地区小幡で、昨年春からスナップエンドウの栽培を始めた石崎次男さんにお話を伺いました。

「現在収穫しているものは、昨年の9月末に種をまいたものです。だいたい12月から5月中旬くらいまでの半年間収穫を続けます。サヤが7〜8センチ

の大きさになると採り頃。長期間収穫するために、花を落として親ヅルを成長させます。まずは、親ヅルを十分に育てることが肝心なんです。支柱上限定で育ったら、今度は折り曲げて伸ばしていきます。この頃になると、株元から子ヅルが出てくるので、子ヅルからも収穫できるようにします。親ヅルを子ヅルが追いかけるように生長するの

で、この方法を『追いかけて』といいます」

花が咲くには多くの水分を必要とするため、ハウス内には土壌の乾燥を防ぐためのモミ殻やワラが敷いてあります。「ハウス栽培は土づくりが大事です。肥料に工夫をしたり、水や温度の管理、常に野菜の状態を見て病気の予防をするなど、こまめな管理をしています。このスナップエンドウは生でも食べられるんですよ。実が甘くておいしいです」

「熱湯でさっと湯がいて、好みのドレッシングをかけて食べるとおいしいです。斜めに切って、サラダの彩りに使ってもきれいですね。行方産のスナップエンドウを、地元の方にもぜひ食べていただきたいと思っています」

「今が旬のスナップエンドウ。手軽でおいしく食べられる野菜です。皆さんも、スナップエンドウで春の香りを味わってみてはいかがでしょうか。」

「今が旬のスナップエンドウ。手軽でおいしく食べられる野菜です。皆さんも、スナップエンドウで春の香りを味わってみてはいかがでしょうか。」



ぷっくりとふくらんだサヤ

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



スナップエンドウと桜えびのパペロンチーノ

○材料（2人分）

スナップエンドウ 120g
 ショートパスタ（マカロニなど） 160g
 オリーブオイル 大さじ1
 ニンニク（みじん切り） 1かけ
 桜えび 10g
 塩 適量
 鷹の爪（輪切り） お好みで

○作り方

- ①筋を取ったスナップエンドウとパスタは、それぞれ好みの茹で具合で茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、鷹の爪、桜えびを入れ火にかける。
- ③桜えびが香ばしくなったら、茹でたパスタとスナップエンドウを加えて和える。
- ④塩で調味して火を止めたら完成。

【1人分栄養量】

エネルギー 486kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.4g
 食塩相当量 1.3g