

# なめがたきを食べよう

## 香菜(シャンサイ)

vol.39

独特の味と香りが特徴の「香菜(シャンサイ)」。一般的には「パクチー」と呼ばれ、主に中華料理やタイ料理などの食材として用いられています。

今回は、北浦地区三和で香菜を栽培している沼里一男さんを訪ねて、お話を伺いました。



香菜(シャンサイ)はセリ科の一年草



香菜(シャンサイ)を栽培している沼里一男さん

香菜を作っています。私のところでは10年ほど前から栽培を始めました。当時、市場関係者に勧められたのがきっかけです

香菜の国内の主な産地は静岡県と岡山県で、この辺りで栽培しているのは珍しいそうです。

「香菜は、もとは暑いところで栽培さ



葉や茎をちぎると香りがします

れていた野菜なので、水の管理や土づくりに気を遣いますね。春先は、種をまいてから約10日で発芽し、45日程度で出荷となります。ハーブ系の野菜なので、香りを楽しむ食材といえますね。独特の香りが消化を助け、食欲増進の効果もあります。最近では、体内に溜まった余分なものを排出する『アトックス効果』があるということで、女性に人気があるそうですよ」

近年のエスニック料理の流行や、世界各国の香辛料が身近なものになってきたことにより、香菜の知名度も高くなってきました。沼里さんの作った香菜は、農協を通して主に京浜方面に出荷されています。

「これからも、栽培方法等をよりいっそう工夫し、行方での生産性を高めていきたいですね。行方でもこのような野菜を作っているというところを広めたいです」  
行方で育った香菜。皆さんもぜひ、その味と香り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



香菜(シャンサイ)のさっぱり麺

#### ○材料(1人分)

香菜(シャンサイ) お好きなだけ  
ゆでうどん(素麺でも良い) 260g  
白だしつゆ(めんつゆ) 200cc  
ニンニク 1/4 かけ  
生姜 ニンニクと同量  
ナッツ(カシューナッツやピーナッツなど) 5粒  
レモン(くし切り) 1/6 個  
ラー油 お好みで

#### ○作り方

①香菜(シャンサイ)は洗って水をきり、食べやすく切る。  
②ナッツは荒く刻む。  
③どんぶりに、白だしつゆとおろしたニンニク・生姜をまぜてスープを作る。  
④③のスープに、冷水でしめた麺、香菜(シャンサイ)、刻んだナッツ、くし切りレモン、お好みでラー油をかけて完成。  
【1人分栄養量】  
エネルギー 375kcal たんぱく質 12.6g 脂質 1.2g 食塩相当量 3.3g