

なめがたきを食べよう

エシヤレット

vol.51

シャキシャキした食感とさっぱりとした辛み、そして食欲を刺激する香りが特徴の「エシヤレット」。

行方市のエシヤレットは茨城県内生産量第1位で茨城県銘産地にも指定されており、国内生産量も日本一を誇ります。

旬を迎え、出荷の最盛期となった5月半ば、芹沢のJAなめがたエシヤレット部会長の島田克之さんにお話を伺いました。



みずみずしく真っ白な肌をしたエシヤレット



「水はけの良い行方台地はエシヤレット栽培に最適」と話す島田さんご夫妻

「昨年9月に植え付けした1年分を、3月から7月にかけて掘り上げます。旬のものはやわらかくて食感も良く、葉まで食べられます」

掘り上げたエシヤレットは、冷蔵庫で保管し一年を通して出荷していきます。種を植え付けるのは25センチくらい掘った地中深く。「植え付けのほか、作業のほとんどを人の手で行わなければならないため、機



エシヤレットは、ラッキョウを深植えして軟白栽培したもの。この時期は葉の上部までやわらかく、おいしくいただけます

械化できないのが悩みの種」と話す島田さん。掘り上げた後は、圧縮した空気です皮をむいて葉を折りたたみ、束ねて根をカットします。白色が映えるようきれいに整えられたエシヤレットは、主に京浜市場に出荷されています。

島田さんのお勧めする食べ方は生で。「味噌をつけて食べるのがおなじみの食べ方ですが、具の入ったラー油を付けるのもおすすめです。旬の時期は、やわらかい茎の上部を刻んで、ねぎと同じように薬味として納豆に入れてみてください。ねぎとはまた違った食感で、こちらもおいしいですよ」。

「安心安全なものを提供することはもちろん、消費者に行方産を手にとってもらえるような消費宣伝に力を入れていきたい」と日々努力している島田さん。行方台地に合う品種の選別など、いかに食感の良いものを作っていくか部会全体で取り組みをしています。

市場でも高い評価を得ている行方のエシヤレット。特性を生かした料理法など、これからますます期待できそうです。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



エシヤレットのきんぴら

○材料（4人分）

- ・エシヤレット 250g（16個程度）
- ・人参 60g（中1/2本程度）
- ・さやいんげん 40g（4本程度）
- ・油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ2と1/5
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・白ごま 適量
- ・ごま油 適量

○作り方

- ①エシヤレット・人参は縦にせん切りに、さやいんげんは3cm程度に切る（エシヤレットは厚めに切る）。
 - ②フライパンに油をしき、人参、さやいんげん、エシヤレットの順に炒める。
 - ③エシヤレットが透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、酒を加える。
 - ④最後に、白ごまとごま油をお好みで加えて出来上がり。
- ▶エシヤレットは火を通しすぎないようにすると、シャキシャキした歯ごたえになります。
- ▶さやいんげんはゆでておき、最後に加えると、彩りがさらにきれいになります。
- 【1人分栄養量】エネルギー 113kcal たんぱく質 2.5g 脂質 3.8g カルシウム 37mg 食塩 1.1g