

# なめがたを食べよう

## 小ねぎ

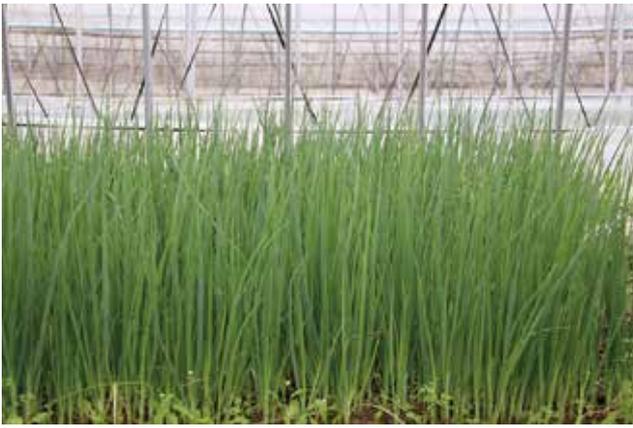
vol.55

薬味や料理のアクセントに大活躍する香り豊かな「小ねぎ」。今回は、北浦地区で小ねぎを栽培して30年の塙一男さんを訪ね、お話を伺いました。

塙さんは家族で小ねぎを栽培しています。小ねぎの旬は夏。反対に太ねぎは冬が旬です。一年を通して栽培しているところもありますが、塙さんは6月から11月の

間、ハウスで小ねぎを栽培しています。現在収穫中のものは、7月に種をまいたもので、この時期は約2カ月（60日〜70日）で収穫ができます。

「昔はすべて手作業で行っていたんですよ。今は、手で抜いた小ねぎは、コンプレッサーで外側の葉や土を落とし、きれいに束でそろえて袋詰めします」と塙さん。



ハウス内の小ねぎ



J Aなめがた北浦地区小ねぎ部会 部会長 塙一男さん



コンプレッサーで外側の皮や土を取り除きます

塙さんの小ねぎは、農協を通して、主に京浜や東北の市場に出荷されています。

「行方の小ねぎは『新鮮でおいしい』と消費者から評判が良いですよ。おいしい小ねぎを作るためには、まずは土壌を充実させることが大切だと考え、うちでは与える肥料を工夫しています。『ぬか』や木のチップを混ぜ込んだ安心で安全な堆肥を作ることを心がけています。あとは水の管理が重要です。種をまいてから芽がピンと立つまでは水を切らさず、そのあとは根を張らせるために与える水を控える。大変なのは、害虫対策と畑の草取りですね」

「ご自身が好きな小ねぎの食べ方を伺うと、「刻んだ小ねぎをごま油としょうゆで炒めた卵焼きです。自分でも作ります」と笑顔の塙さん。「部会長として、産地の強化と行方の小ねぎを消費者に広めていくために、もっと生産者を増やしていきたい」と力強く話してくれました。

いろいろな食べ方が期待できる万能な野菜、行方の小ねぎを、皆さんもぜひどうぞ。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング



小ねぎおにぎり

#### 4人分 (1人2個分)

米	2合
小ねぎ	5株
ごま塩	大さじ2
ごま油	大さじ1と1/2
砂糖	ひとつまみ

#### ○作り方

- ①米は2合分普通に炊く。
- ②小ねぎは小口切りにしておく。
- ③炊いた米飯に、小ねぎ、ごま塩、ごま油、砂糖を加えよく混ぜて、にぎる。

※作りたてを食べてください♪

▶ねぎ特有の強い香りは、『硫化アリル』と言う成分です。『硫化アリル』は、ビタミンB1の吸収を助けるほか、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。『硫化アリル』は刻むことによってたくさん作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

【1人分栄養量】エネルギー 330kcal たんぱく質 5.3g 脂質 6.9g 塩分 1.1g