

なめがたきを食べよう

長ねぎ

vol.59

寒い日のお鍋の具や薬味にも大活躍の「長ねぎ」。一年を通して食べられることから、私たちにとって身近な野菜です。

今回は、JAなめがたねぎ部会部会長の方波見淳一さんにお話を伺いました。方波見さんのお宅では、一年を通してハウスと露地で、長ねぎを栽培しています。

「ハウスでの栽培は5月から7月にかけて行います。行方の長ねぎ栽培方法の特徴

は、地上に出た部分に遮光ネットを使わず、土を寄せることで白い部分を伸ばすこと。ハウスも露地も同じように育てます」

収穫までには、5回程度土を寄せていきます。「M」の形に土を寄せることで、長ねぎに病害虫が付くのを防ぎます。伺った1月上旬は、これからあと1回程度土を寄せるとのこと。収穫するときは、機械で根元に寄せてある土の片側を払い、一本ずつ

つ手で抜いていきます。畑から抜いたばかりの長ねぎを見せていただく、肌が白く、みずみずしく、新鮮そのものでした。

「ねぎ部会全体で、いかにこの白い部分の規格（長さ）をそろえることができるかを考え、ばらつきをなくしていくことが今後の目標ですね。そうすることによって品質の向上や、部員の皆さんがよりいいものを作っていきたいというきっかけにもなります」と方波見さん。収穫した長ねぎは、農協を通し、ハウスで栽培したものを「やわらかねぎ」、露地栽培のものを「湖白^{こはく}ねぎ」として、一年を通して出荷しています。

「病気と虫の防除が大変なのはもちろんですが、昨年は台風や長雨の影響が大きく、強風だと長ねぎは倒れてしまうので、特に気を使いました。大事に育てた行方の長ねぎは、特に柔らかくて甘みがあるのでぜひ生で食べてみてほしいです。焼きねぎや炒め物、浅漬けにするのもおすすめです」

行方の長ねぎは市場でも評価が高く、仙台や大阪の市場にも出荷されています。「今後、長ねぎ産地としての行方の知名度を、茨城県内一にしたいですね。行方の長ねぎの品質が消費者に伝われば、おのずと良いものができていくと思います。また、安定した供給をするためにも生産者を増やしていきたいですね」と、方波見さんは収穫したばかりの長ねぎを手に、笑顔で話してくれました。今年の長ねぎもとてもおいしくできました。皆さんもそのおいしさを味わってみてください。



露地栽培の長ねぎ。もうすぐ収穫を迎えます



JAなめがたねぎ部会 部会長 方波見 淳一さん

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



長ねぎのベーコン巻き

材料（9個分）

長ねぎ 1本
ベーコン 9枚入り1袋
塩・こしょう 適量

○作り方

- ①長ねぎを5～6センチに切る。
- ②切った①にベーコンを巻き、楊枝でとめる。
- ③熱したフライパンに②を並べてふたをし、長ねぎがしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ④お好みで塩・こしょうなどで味付けをして器に盛り、千切りにした長ねぎを乗せて完成。

【栄養量（全体）】

エネルギー：577kcal たんぱく質：18mg 脂質：52.9mg 塩分：3.2g

◆レシピ提供：虹の会