

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～
第20号 2012.8



「たっこ王子」

今月の特集は青森県のにんにく



パンチのある風味が食欲を増すにんにくは、パスタや肉料理、炒めものの風味づけに欠かせない野菜です。西洋では、生のままや粉末に加工して香辛料として、東洋では強壮野菜として利用されてきました。

にんにく特有の香りのもととなっているアリシンは、抗菌作用や抗酸化作用がある成分で、ビタミンB1と結びつくとビタミンB1が吸収されやすくなり、糖質をエネルギーに変えるときの働きを強化します。

○産地潜入ルポ

平成24年7月24日(火)、青森県田子町の宇藤佳明さん(37)の圃場に伺いました。

◆真っ白で粒が大きい「たっこにんにく」

～日本一のにんにく産地～

昭和50年に品質、生産量ともに日本一となったにんにくの町、青森県田子町。高い知名度を誇る真っ白で粒が大きい福地ホホワイト6片種、町全体で栽培しています。平成18年には、JA田子町が「たっこにんにく」という名で地域団体商標を取得しました。

このにんにくのブランド産地で営農している宇藤さん。農業は、先祖伝来の家業ですが、にんにくの栽培を始めたのは、町ぐるみでにんにく栽培を始めた1960年代からです。宇藤さんは、東京の大学に通い、首都圏で就職しましたが祖母の病気を契機に田子町に戻り、にんにくを栽培しています。農協への出荷以外に口コミでの個人販売も行っており、贈答用、土つきのもの等顧客のニーズに合わせて販売しています。



◆地域の生産者が総出で行う植え付けと収穫

～助け合いの「結」が地域を支えます～

地域の人が総出で助け合い、共同作業を行うことを「結」と言います。

にんにくの植え付けや収穫は、短期間で行う必要があります。「結」により、地域の人がお互い助け合うことで、迅速に作業ができています。

また、にんにく栽培では、種となる種球の選別や、生育中のとう摘み(花茎を摘むこと)、収穫後の乾燥や調製といった多くの作業を1年を通して行っています。冬季に行う調製作業により、それまで、冬場に出稼ぎに出ていた人が、にんにくの栽培を始めたことで、冬場も安定した仕事を確保することができるようになりました。

収穫機を運転する宇藤佳明さん。父親の宇藤堅一さんと親子2代での作業です。



作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	上旬/中旬/下旬											
にんにくの作型						とう摘み	収穫			植え付け		

にんにくをコンテナに入れ、コンテナごとブルーシートでつつみ、ポイラーで温めた空気を送りにんにくを乾燥します。



←この先に山積みのにんにくが

コンプレッサーを使って、にんにくの一つ一つをきれいにします。乾いた泥が次々と落ちて、白いふっくらとしたにんにくの肌が現れます。



にんにくの選別は、板に開けた穴ににんにくを通して行います。市場で高い評価を得ている品質を維持するために、妥協はできません。

暑い夏にもサッパリと食べられる
豚しゃぶサラダ
にんにくドレッシング！

【豚しゃぶサラダwithにんにくドレッシング&焼きにんにくの味噌ディップ】

にんにく風味のドレッシングが食欲をそそる豚しゃぶサラダ！
余った野菜は焼きにんにくの味噌ディップでどうぞ。



豚しゃぶサラダwithにんにくドレッシング(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉200g
長ねぎの青い部分 少々
しょうがの皮 少々

A	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	水	5カップ
B	にんにく(薄切り)2かけ	
	サラダ油	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	塩	小さじ1/4
	酢	小さじ2

きゅうり 1本
にんじん 1/2本
セルリー 1/2本

①小鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくに薄く色がつくまで加熱し、冷ましてから残りのBを加えて混ぜ合わせます。



焼きにんにくの味噌ディップ(作りやすい分量)

A	にんにく(みじん切り)	2かけ
	サラダ油	大さじ1
B	味噌	大さじ4と1/3
	砂糖	大さじ3
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	ごま油	小さじ1

野菜スティック(にんじん、セルリー、だいこん、きゅうり、パプリカ等)

①フライパンにAを入れて弱火にかけ、カリカリになるまで炒めて粗熱を取ります。



②ボウルにBの材料を混ぜ、①を加えて混ぜ合わせてでき上がりです。

ポイント！

火を通しすぎると肉が固くなります。また、水に浸けっぱなしにすると味が落ちるので、冷めたらすぐに取り出しましょう。



③きゅうりは皮つきのままピーラーでリボン状にスライスし、にんじんは皮をむき、セルリーは固い筋を引いてから同様にスライスし、冷水に取ってパリッとさせ、水気をきってから、皿に盛ります。



④③の上に②を盛りつけて①をかけてでき上がりです。



完成



【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー・グランディプロム取得
調味料メーカーでのメニュー開発を経て、

現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、
また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。

【一言レポート】

焼きにんにくの味噌ディップは、生野菜につけて食べる以外にも、温かいご飯、豆腐、焼いた肉や魚につけたり、そのままお酒のお供にしてもおいしいです。
また、密封容器に入れて1週間冷蔵庫で保存できます。

○国産の大半を占める青森産

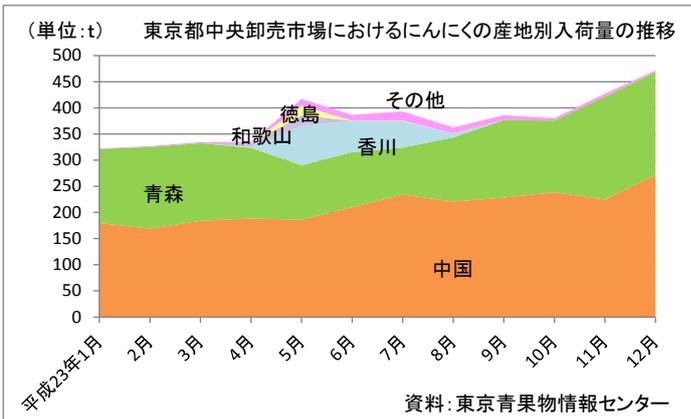
～ 中国産の影響を受ける国内価格！ ～

にんにくは、1年を通して、中国からの輸入品と青森産が流通しています。4～9月にかけて、少量ですが、香川産、和歌山産、徳島産が出回ります。

平成21～22年にかけて、中国のにんにくの作付面積が減少したため、中国産のにんにくの価格が上昇しました。この影響を受けて、国産のにんにくの価格も大きく上昇しました。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「しょうが」の産地情報をお届けします。



【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: 口臭を防ぐにんにくの食べ方はどのようにすればよいのでしょうか？(東京都 Kさんからの質問)

A: にんにく特有の強い香りの原因になっている成分はアリシンです。このアリシンが体内で分解されると口臭の素になります。アリシンは熱に弱いので、熱を加えて調理をしましょう。細胞を壊すとアリシンが作られるので、丸ごとホイル焼きや素揚げした料理がおすすめです。また、アリシンはたんぱく質と結合しやすいので、食べた後牛乳等たんぱく質の多いものを飲み、臭いを包み込ませて効果があります。しかし、にんにくの香りを十分味わうには、生のまますりおろして、口臭を気にせず食べたいですね。

■編集後記

きれいでふっくらした白い大玉のにんにく！ガーリックセンターで食べた「ほっくり丸焼きにんにく」が豪快でした。(A)
取材中、たっこのおいしいにんにくを届けたい気持ちが町全体から伝わってきました。(S)
竹串でニンニクの芯をくりぬく作業がとっても楽しかったです。にんにくの香りで食欲が止まりませんでした！(Y)

■取材協力

青森県三八地域県民局、写真提供:JA八戸「PaJia2011.7月号」

■当該面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元:野菜需給協議会

事務局:独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話:03-3583-9478 FAX:03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！ vegetable@alic.go.jp