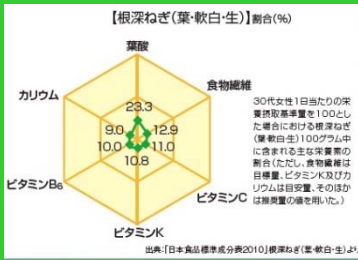
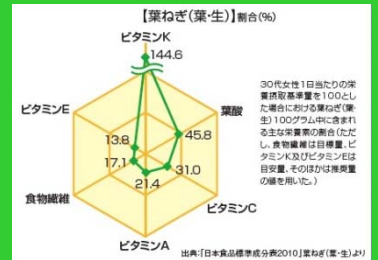


# 野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



## ベジシャス ～野菜の旬ナビゲーション～

第25号 平成25年1月



今月の特集は千葉県のおねぎ！

ねぎは、土で日光をさえぎり白くした葉鞘部を食べる‘白ねぎ(根深ねぎ)’と、緑の葉を利用する‘青ねぎ(葉ねぎ)’に大きく分けることができます。昔は‘白ねぎ’は関東で消費が多く、‘青ねぎ’は関西で多く食べられていましたが、現在では、全国で‘白ねぎ’‘青ねぎ’の両方が食べられるようになってきています！



九十九里海っ子ねぎキャラクター「ねぎぼう」

冬が旬のねぎは、寒さに当たると風味が増しておいしくなります。ねぎ独特のにおいのもとである硫化アリルは、血行をよくして体を温める作用があります。さらに、肉や魚の生臭さを消す働きもあるので、肉や魚との相性は抜群です！

### ○産地潜入ルポ

平成24年12月14日(金) 千葉県山武市の長峯高明さん(50)の圃場に伺いました。

ねぎ栽培を始めて21年！

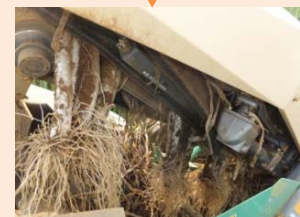
平成23年からは、海っ子ねぎ委員会の委員長に就任！！



#### 収穫作業



拡大してみると・・・



長峯さんは、機械で収穫をしています。掘り取られたねぎは、自動的にベルトコンベアで作業台まで運ばれ、途中にあるローラーで根についた土が落とされます。

長峯さんは、会社勤めをされた後に就農し、果菜類やブロッコリー等様々な野菜を栽培し、現在は、ご両親、奥さんと4人で九十九里海っ子ねぎとかぼちゃを栽培しています。九十九里海っ子ねぎは、11月中旬～1月下旬にかけて出荷しています。

平成23年には、JA山武郡市ねぎ部会の海っ子ねぎ栽培農家で組織している海っ子ねぎ委員会の委員長に就任し、海っ子ねぎのブランド化を推進しています。

九十九里海っ子ねぎは、食味の良いねぎの品種を栽培し、生育後期に10倍希釈した海水を散布することで甘く柔らかいねぎに仕上げたものです。海水は、圃場に2週間に1回のペースで散布し、最低5回以上散布してから収穫します。

ねぎの栽培において、最も大変な収穫・調製作業は、機械化により作業の効率化を進めています。



収穫したねぎは作業台で束にしてから、トラックの荷台に載せて調製作業をするため自宅へ移動！

袋・箱詰め作業はフォトクリップで公開中

### 九十九里海っ子ねぎ誕生物語

平成14年に千葉県を襲った台風により山武の野菜がひどい塩害をうけた際に、ねぎだけは被害がなく、さらに食べてみるといつもよりおいしいねぎができていました。「もしかすると海水とねぎは相性がいいのでは？」と考えた生産者たちは、翌年から畑のねぎに海水をかけはじめたところ、「やっぱりおいしいぞ！！」となり、九十九里海っ子ねぎが誕生しました。

現在、九十九里海っ子ねぎは、JA山武郡市で11月20日から4月20日まで出荷しており、消費者からは、柔らかく食味が良いという評価を得ています。

| 作型/月               | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 海っ子ねぎ<br>(長峯さんの場合) |    |    | ●  |    | ●  |    |    |    |    |     |     |     |

●:播種 ●:定植 ■:収穫・出荷

長峯さんのお家では最盛期には1日350Kgも出荷されます。



ブー————ン！！

調製作業では、機械でねぎの葉と根を切り落とし、皮を剥いていきます。作業中は、機械の音が大きいため、ヘッドフォン等で耳栓をして作業を行います。

#### 調製作業



葉と根が切り取られ、皮むき作業へ

皮むきされたねぎはピカピカに！！



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

## 【白ねぎと牛肉のすき焼き風】

フライパンひとつですき焼きが  
楽しめる♪  
冬にピッタリあったかメニュー

「割り下」に赤ワインを使うことで、香り高くコクのある味に♪  
葉と白根の両方を使うことで、彩りも良くなります(^◇^)



### ○白ねぎと牛肉のすき焼き風(1人分)

|                 |              |     |
|-----------------|--------------|-----|
| 白ねぎ             | 1/2本(約75g)   |     |
| 牛薄切り肉<br>(肩ロース) | 2枚(約80~100g) |     |
| しいたけ            | 1枚(約20g)     |     |
| 焼き豆腐            | 1/5丁(約60g)   |     |
| しらたき            | 約40~50g      |     |
| オリーブ油           | 小さじ1         |     |
| 卵               | 1個           |     |
| ＜割り下＞           |              |     |
| 醤油              | 大さじ2         | } A |
| 赤ワイン            | 大さじ2         |     |
| 砂糖              | 大さじ1強        |     |



①白ねぎは7~8mm位の斜め切りにします。しいたけは薄切り、焼き豆腐は軽く水気を切って2~3cm幅位に切ります。しらたきは下茹でをして、食べやすい大きさに切ります。



②調味料Aを合わせ「割り下」を作ります。



④牛肉に焼き色が付いたら、②で作った割り下を大さじ1程度まわしかけます。



③フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、白ねぎの香りが出るくらいまで焼いたら牛肉を入れます。

**ポイント①**  
牛肉がこげないよう  
ねぎの上にのせておきます。

**ポイント③**  
お好みで卵をつけて  
お召し上がりください。

**ポイント②**  
フライパンにふたを  
して全体に火が通り  
やすくします

⑤フライパンにしいたけ、焼き豆腐、しらたきを加え、残りの割り下を適量入れ、全体に味を行き渡らせます。

完成



### 【レシピ担当】



**菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)**  
野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆虫大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。

### 【一言レポート】

○白ねぎは、加熱するとクタクツとしてやわらかくなるので、厚めの斜め切りにします。また、葉の部分仕上げの直前に入れると白根との食感の違いを楽しめます。  
○はくさい、しゅんぎくはもちろんのこと、クレソン、トマト等の野菜を入れても美味しいです。

### ○千葉県産のねぎの出荷量がピークを迎えます。

冬は鍋物、夏は麺類の薬味等に使用されるねぎは、家庭消費のほか、外食産業でも安定して使われています。

ねぎは、周年出荷されていますが、元々は冬が旬の野菜です。東京都中央卸売市場の入荷量も10~11月が多くなります。

12~5月にかけては、千葉県産の割合が増加し、これからの時期が出荷のピークになります。今年の年明けからは出荷量も増加し、平年並みの出荷になる見込みです。

### 最後に...

ねぎに含まれる硫化アリルは、交感神経を刺激して、体温を上昇させることから、風邪の予防や脂肪の燃焼の促進に効果があります。そのほか、殺菌作用があることから、のどの痛みやせきを鎮める作用もあるので、風邪をひいたときにねぎを食べて薬の代わりに用いたりする習慣は理にかなっています。ねぎを食べて元気になりましょう♪

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

○次号は「いちご」の産地情報をお届けします。

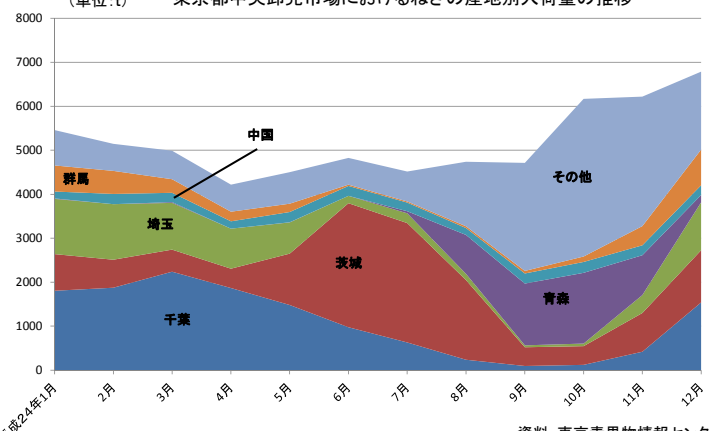
### ■編集後記

- あけましておめでとうございます！平成25年も旬の野菜の情報を発信していきたいと思ひます。(一同)
- 海っ子ねぎを食べてみると柔らかくて甘味があり、今まで食べたねぎとは食味が全然違ひました。(K)
- ねぎ嫌ひの子どもも、海っ子ねぎを食べれば、きっと好きになる！と思ひました。(S)

### ■取材協力

- JA山武郡市
- 当誌面に掲載す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ています。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるねぎの産地別入荷量の推移



資料: 東京青果物情報センター

### ■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!

[vegecious@alic.go.jp](mailto:vegecious@alic.go.jp)

