

# 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34号 平成25年10月



### 今月の特集は青ねぎです♪

青ねぎの中でも京野菜として有名な、香り高い「九条ねぎ」。

京都市南区九条地区で主に栽培されていたため、九条ねぎという名前がつけました。

九条ねぎには太ねぎと細ねぎの二系統があり、太ねぎは葉の内部に甘みとなるぬめりが多く、鍋料理に最適、細ねぎは柔らかく、生で食べることもできるので、薬味として使われることが多いです。

ねぎ独特の風味である硫化アリルの一種の「アリシン」という成分には、血行促進や疲労回復の効果があります♪♪

### ○産地潜入レポート

平成25年9月27日(金) 京都府京丹後市の特定農業法人誠農海部株式会社(せいのうかいべ)の圃場で、代表取締役社長の關昌弘(せき)さん(58歳)からお話を伺いました。



誠農海部株式会社は、役員3名、正社員2名、研修生1名、臨時社員3名の計9名の方が働く会社です。

会社の前身は平成元年に発足された営農組合で、トラクターなどの農業用機械を共同購入したり、組合員の農地を共同利用して、地域一帯となって農業を行ってききましたが、高齢化により離農・廃業する近隣農家が多いことに心を痛め、久美浜地区の農地を守り、活用するために、平成19年に現在の会社を設立しました。

現在は九条ねぎの他、米、黒大豆、小豆、えだまめを栽培しています。全体の耕地面積30haのうち、九条ねぎの耕地面積は35aほどですが、九条ねぎは会社の経営を安定させる柱として、ハウスで周年栽培をしています。

關さんは、30～40代の若手社員にも経営を任せられるような環境作りに取り組んでいます。九条ねぎの栽培については、30代の若手社員が現場責任者、40代の研修生が栽培担当者となり、若手自らが栽培計画を考え、実践することで、栽培技術を習得しています。

### ★圃場を案内して頂きました



高台にハウスがズラリ!!  
全部で15棟あります

冬は雪が1m積もるので、連棟ハウスでは雪の重みで潰れてしまうため、全て独立ハウスです。取材当日(9月下旬)の天気は曇でしたが、この時期でも日がカンカンに照っている日はハウス内の温度が40～50℃になるそうです。



収穫直前の九条ねぎ♪

zoom up!



よく見ると、土にもみがらの布団が!

土表面の乾燥を防ぐために、もみがらをまきます。

### ★誠農海部の九条ねぎの作型

春秋は、播種後65～70日で収穫できます。夏は収穫まで30日、冬は90日ほどかかります。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			は種	は種	は種	は種	は種	は種	は種	は種	は種
			収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷	収穫・出荷

○:は種      ●:収穫・出荷

九条ねぎの栽培の難しさは、春夏秋冬で生育スピードが異なることです。秋から冬にかけては、種をまく日を1日遅らせただけで、収穫が1週間も遅れてしまうそうです。逆に、冬から春にかけては、暖かくなるにつれ、九条ねぎが一気に育ちます。

さらに誠農海部の圃場では、ハウス1棟ごとに種をまいた日が異なるので、季節・ハウスごとに生育段階に合わせた栽培管理を行うことと、安定出荷ができるように収穫までのスケジュールをたてるのが、栽培を行う上で重要なポイントとなります。

### ★ハウス面積1haを目指して

若手が将来農業だけで生活できるようにするため、経営面で会社の柱となっている九条ねぎの栽培を強化し、ハウス面積を1haまで拡大させることを目指します。

九条ねぎは比較的連作に強い作物ですが、同じ土地でより長く栽培するために、みずなどの輪作を考えているそうです。

### ★九条ねぎの保育園



播種後2週間、少し大きくなりました。

播種後1週間の、九条ねぎの赤ちゃんは、水と温度さえあれば、光がなくても発芽します。かえって暗くした方が発芽しやすいとも言われています。



中耕はこの道具を使って、人力でやります。

大きくなったら、中耕・土寄せ(※)します。

収穫間際!

※中耕とは作物間の土を軽く耕すこと、土寄せとは作物の根本に土を寄せることです。

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

# 【青ねぎの焼きそば】

具は青ねぎと天かすのみ！  
青ねぎのシャキシャキとした食感が楽しめる、  
お手軽レシピ♪



青ねぎをほぼ1袋分  
使った、青ねぎたっぷり料理♪

## ○青ねぎの焼きそば(1人分)

青ねぎ	40g	
焼きそば用中華麺(蒸し)	1玉	
天かす	大さじ2	
お湯(麺をほぐす)	大さじ3~4	
A {	ウスターソース	大さじ2と1/2
	醤油	大さじ1と1/2
	紅しょうが(お好みで)	少々

### 下準備

- 調味料Aをあわせ、「和風ソース」を作る。
- 電子レンジで中華麺を30秒を目安に温める。

### ポイント

中華麺を温めることで、麺が柔らかくなり、ちぎれを防ぎます。

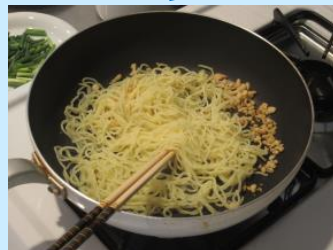
- ① 青ねぎは根元を切り落とし、2~3cm幅に切り、葉先部分と茎部分に分けておく。



### ポイント

指先から第一関節までの長さが、おおよそ2cmです。

- ② フライパンを熱し、弱火で天かすを炒めて油を出す。天かすをはじに寄せて、中華麺を入れ、少量のお湯をかけて麺をほぐす。



### ポイント

お湯をかけることで、麺がほぐれやすくなります。

- ③ 青ねぎの茎部分を入れて中火でサッと炒め、和風ソースを加え、中華麺とからめる。



- ④ 最後に青ねぎの葉先部分を加え一気に炒め、皿に盛り、紅しょうがを添える。



### ポイント

葉先を最後に入れることで、シャキシャキとした食感が味わえます。

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、昆布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。

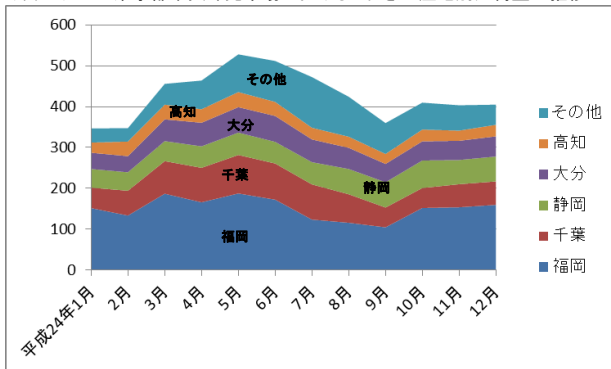


【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「カリフラワー」の産地情報をお届けします。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるこねぎの産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報

### ■編集後記

- 九条ねぎの栽培では、大型の農業用機械は使わず、人の手で管理・収穫されていました。(H)
- 開さんの、「JAが販売を担ってくれていることで、生産に集中できる」という言葉が印象的でした。(A)

### ■取材協力

特定農業法人誠農海部株式会社

■当誌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！

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

