



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第48号 平成26年12月



今月の特集は **ながいも** です♪

生でも、火を通して、切って、たたいて、おろして…いろいろな調理方法によって様々な食感が楽しめるながいも。
でん粉の分解酵素であるジアスターゼを豊富に含み、胃腸の働きを促す効果が期待できることもあり、
昔から「とろろご飯は何杯食べてもお腹を壊さない」と言われています。
また、中国では「山薬(さんやく)」と呼ばれ、肺や腎臓の働きを補う滋養強壮剤の漢方薬としても利用されており、
高血圧の予防に効果があると言われるカリウム、マグネシウム等のミネラルや、ビタミンB群、ビタミンC等を
バランス良く含む健康野菜です。

○産地潜入ルポ 平成26年11月26日(水) 青森県十和田市の仁和貴紀さん(36歳)の収穫現場に伺いました。



青森県の東部に位置する十和田市で、約50年続く農家のご長男として生まれた仁和さんは、以前は勤めをされながら実家の農業を手伝われていましたが、ながいもの品質や収量が上がったこともあってより農業に興味を湧き、約10年前に専業で就農しました。現在は仁和さん、仁和さんのご両親の3人が従事されていますが、繁忙期にはご近所からお手伝いの女性数人に来ていただいています。また、ながいも3ha以外に、田んぼを4ha耕作して、牛を30頭飼育し、更にながいもの輪作体系にも組み込まれている牧草地を20ha保有されています。



葉のアップ

ながいもの葉が枯れています。葉が青いうちに収穫するとながいものにアクが出てしまうため、確実に葉色落としてから収穫します。今年は寒かったため、ながいもの葉がきれいに枯れて、葉の養分がしっかり土の中のながいものに届いたそうです。支柱を抜いて葉を刈り込んで収穫作業に入ります。

収穫はこんなに大きなトラクターで行います。仁和さんのお父様が運転し、その後ろから土の中のながいものをピックアップしていきます。



ながいもを取り出しやすいようにレンチャーで土の中に1mくらいの深さの溝を掘り、その溝に入って掘り出していきます。

仁和さんは大型トラクターを使いこなすお父様の背中を見て農業に魅力を感じたとのことでしたが、まさに、この光景ですね。

ながいもをコンテナに詰めたら貯蔵場へ運び、JAの施設で貯蔵、洗浄してから、出荷されます。



こんな風に掘り出したながいもは穴の脇に並べていきます。かなりのスピードで進んでいくにもかかわらず、一本も取り残しがありませんでした。さすが！

5月中旬に種イモを植え付けし、収穫は秋(秋掘り)と、土の中で越冬させて翌年の春(春掘り)とに分けて行います。
収穫したながいもは、品質を保つ低温貯蔵庫で貯蔵し、一年を通じて出荷しています。

圃場にはこんなに大勢の方が従事されています！仁和さんが掘り出したながいもを皆さん手際よくコンテナに運びます。
出荷最盛期とあって、皆さんお忙しいそうです。



★仁和さんが栽培するながいもの作型

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
ながいも												

○ : 種イモ植え付け

■ : 収穫

■ : 出荷

※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



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

【ながいものグリル 塩レモン添え】

ながいものシャキ
シャキ感が楽しめる
お酒にもよく合う
一品です。

焼きたてにオリーブオイルと塩レモンを付けていただきます。グリル野菜の香ばしさとレモンのさわやかな香りは高相性。さっぱりとしていくらでもいただけます。



ながいものグリル 塩レモン添えの材料(1人分)

材料(1人分)

ながいもの.....100g
エリンギ(小).....1本
しし唐.....2本
塩レモンのエキス.....小さじ1
塩レモンの皮(又は果肉).....少々
オリーブオイル.....小さじ1
・酢(ながいものもさらず酢水用)

酢水につけるとあく抜きと変色防止に。

〇作り方

① ながいものは1cmの輪切りにして皮をむき、酢水にさらして水気を拭く。エリンギは約5mm幅の薄切りにし、しし唐は軸の余分を落として、包丁の先で切れ目を入れておく。



このように切ってから皮をむくことで綺麗な丸型が作れます。

②

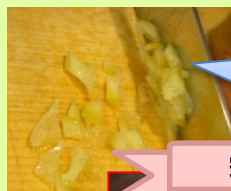
(薄くオリーブオイルを塗った)グリルパンまたは焼き網を熱し、1を並べて両面をこんがり焼き、皿に盛る。



ながいものを裏返したところ。良い焼き色が付いています。

③

塩レモンの皮を刻み、エキスと合わせて小皿に入れ、オリーブオイルと共に添える。



塩レモンの皮を刻んで...

完成!



グリルパンがない場合は、オリーブオイルを塗ったアルミホイルを敷いて、オーブントースターか魚焼きグリルでも焼けます。



【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。



〇青森県産ながいものは、新物の収穫真っ盛り!

ながいものは一年中出荷されていますが、この時期の新物の収穫は、生産者の気持ちも格別だそうです。アクが少なく、甘み、旨みがあって、煮ても焼いても美味しいながいものを、ぜひご賞味ください!

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

〇次号は「さやえんどう」の産地情報をお届けします。

編集後記

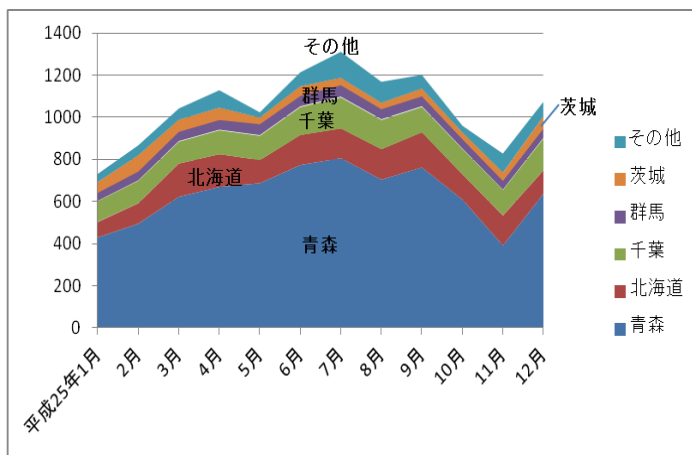
・青森のながいものは、粘り、甘みがあって食感がいいそうです。今が旬の採れたてをぜひ食べてください。(H.H)

・とれたてのながいものはずっしりと重く、泥を落とした姿が黄金色に輝いていたのが印象的でした。(M.K)

取材協力

公益法人青森県青果物価格安定基金協会、JA十和田おいらせ本店
■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。

東京都中央卸売市場におけるながいもの産地別入荷量の推移 (単位:t)



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

発行元:野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構
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

