

野菜の旬ナビゲーション

第55号 平成27年7月



# 今月の特集はみようがです♪

みょうがはショウガ科の多年草で、香味野菜として日本では古くから親しまれています。 現在は、ハウス栽培によって一年中流通していますが、6月から10月過ぎの夏から秋にかけての間が旬です。 普段見かける赤くふっくらとしてみょうがは「花みょうが」と呼ばれるみょうがの花のつぼみの部分で、

我々が食べているのは花が咲く前のつぼみなのです。

さわやかな香りと独特の風味があり、刻んで薬味として使われることが多い野菜です。

○産地潜入ルポ 平成27年6月22日(月)群馬県前橋市の吉田尚人さん(55歳)のみょうがの生産現場(ビニールハウス)に伺いました。



関東平野の北端、群馬県の中央部に位置し、北に赤城山、西に榛名山を臨む前橋市で、吉田さんはみょうが栽培を 始めて10年目。それまではJAの職員として広報部門を10年以上経験され、年間約2,000件の農業に関する記事 を書いていた吉田さんは、県内を取材する中でみょうがと出会い、「今後の人生をみょうがに賭けよう」と一念発起して 45歳の時に就農しました。現在は息子さんとお二人で1,000坪のビニールハウスでみょうがを栽培し、年間約10tを 農協へ出荷しています。吉田さんは土を使わずヤシ殻で作った培地に、水に肥料を溶かした液体(培養液)を与える

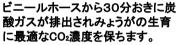
『養液栽培』と呼ばれる栽培法でみょうがを栽培しています。

←24時間コンピューター制御で、水、温度、湿度、CO2濃度、肥料、 照度等、みょうがにとって常にベストな状態が保たれるよう管理を 行っています。必要なものを必要なだけ与え要らないものは与えな い、最小限のコストで最大限の効果を得るための研究を続け、「や るからには高みを目指さなきゃ」とおっしゃる吉田さんのみょうがは、 通常の露地栽培の約5倍の収量です

各タンクに異なる肥 料が入っており、 みょうがの生育に足 りない成分だけが自 動で施肥されます。



この配管で施肥と潅 水を行います。地中 温度が25度を超え ると水が、下回ると お湯が与えられます。





日照不足時と夜間23時から2時の 3時間はハウス内の電球を点けま す。5時間以上暗い時間を作らない ようにし、24時間のうち2回星の状 態を作ってみょうがの光合成を促し ます。



コンピューター管理をしてい ても「作物は人の足音を聞い て育つ」とおっしゃる吉田さん は、1日のうち出来る限りハ ウス内にいてみょうがの世話 をしています。

3つの作型を組み合わせて周 年出荷をしています。

→みょうがは金属に触 れると変色するため、 はさみやナイフを使わ ず、ひとつひとつ折り 取るように収穫します。



←みょうがは2g大きくなるの に1週間かかります。他の品 目に比べ生長がゆっくりな野 菜です。1か月前の管理の良 し悪しが現在の品質に現わ れ、現在の管理が1ヶ月後の 品質に影響します。長期にわ たってベストな管理を続ける 必要があります。

↓生い茂ったみょうが の葉が横に広がらな いよう2週間に1度ほ うきで整えます。







←ハウス内にはカン ザワハダニ(害虫)の 天敵であるミヤコカブ リダニなどが入った小 袋が吊るされていま す。【写真上】 また、みょうがの培地 には生薬のかすを混 ぜるなど、人の身体 に害のないものを みょうがにも与えるよ う努めています。【写 真中、下】

## ★吉田さんが栽培するみょうがの作型

1月 10月 11月 12月 みょうが促成栽培早まき 促成栽培遅まき 抑制栽培

みょうがの即席 ピクルスは、肉 料理や魚料理 の付け合わせに も合います。

# 【みょうが寿司と

## みょうがの即席ピクルス】

みょうがのピリッとした刺激と爽やかな風味 が食欲を誘います。

暑くて食欲の落ちている時にピッタリです。



### 〇材料(1~2人分=作りやすい量)

・ご飯(硬めに炊く)・・・・ 1合分

・みょうが・・・・・・2個+適官 ・ちりめんじゃこ・・・・・大さじ2

・白ごま・・・・・・・・・・小さじ1

- 卵 - - - - 1 個

・もみ海苔・・・・・・・・・・適官

A 合わせ酢(作りやすい量)

{米酢・・・・・・・・・1/6カップ

砂糖·····25g





### 〇作り方

①Aの合わせ酢をよく混ぜ合わせる。みょうが2個をみじん切りにし、A30ml中に15分ほど漬ける。 ☆残りのみょうがは縦半分に切り、残ったAの合わせ酢に漬けて即席ピクルスにする。



調味料が溶けにく い時は電子レンジ に10秒ほどかける。



が食感が良いです。

みょうがは粗みじんくらいの方

けて15分後...

合わせ酢に漬

みょうがの色がより 鮮やかになりました。



みょうがを縦半分 に切って漬けた即 席ピクルス。保存 容器に入れると冷 蔵で2~3日日持ち します。



②卵は薄く焼いて細く切っておく。



熱皿に入れてときほぐし、砂糖、塩ひ とつまみ(分量外)を入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジに1分 かけ、取り出して細く切ります。お手軽 な錦糸卵のできあがりです

③ご飯をボールに入れ、①でみじん切 りにしたみょうがを合わせ酢ごと加え、 ちりめんじゃこと白ごまも加えて、しゃ もじで切るように混ぜ合わせる。





ごはんはしゃもじで 切るように混ぜます。



先生が丁寧に盛り付け てくださっています。

できあがり!

④皿に盛り付け、卵と海苔、①の☆のみょうがの即席ピクルスを飾る。



【レシピ担当】 つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: http://hiromi-tsurusaki.com/ 日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰 シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を 学ぶ。 野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な 資格をもつ。農産物を通した地域の活性化にも精力 的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発 に多数携わる。

### ○群馬県産みょうがは紅色が鮮やかで大型、香りや食感も良い!

JA前橋市管内の前橋みょうが生産組合では、平成14年頃からみょうが の養液栽培に取り組み、作型の組み合わせにより質の高いみょうがの周 年出荷を実現しています。えぐみや苦みが少なく、マイルドな味わいが特 長で、サラダにして生で食べたり、リキュールに漬けて凍らせ、シャーベッ トのようにして食べるのもお勧めだそうです。

【野菜の需給・価格動向レポート】 <a href="http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\_report.html">http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\_report.html</a>

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

〇次号は「すいか」の産地情報をお届けします。

・10年前に「誰もやっていないことをやりたかった」とみょうがの栽培を始めて現在の栽培法を築き、いわば みょうが栽培の先端を行く吉田さんの今も絶えざる研究、革新を続けてリードを保つお姿が大変印象的でした。

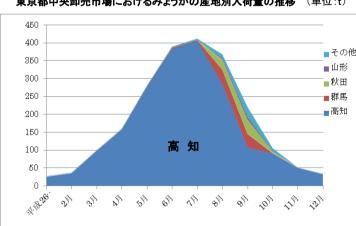
つ力を最大に発揮させてしまう吉田さんのみょうが栽培への取り組みに感激しました!! (M.M)

#### ■取材協力

全国農業協同組合連合会群馬県本部、前橋市農業協同組合 ■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みょうが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

■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!

vegecious@alic.go.jp