

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70号 平成29年4月

今月の特集は**のらぼう菜**です。

のらぼう菜はアブラナ科の一種で、くせがなく茎に甘みのある味わいが特徴の野菜です。あくが少なく油との相性も良いので、炒め物や天ぷらのほか、和え物やおみそ汁の具など様々な料理に使えます。また、生命力が強く栄養に富む

のらぼう菜は、江戸時代中期の飢饉を救った「救荒作物(※)」として古文書にも記されています。

(※)救荒作物→一般の農作物が不作のときでも成育して、比較的よい収穫をあげられる作物。
他に、そば、ひえ、さつまいもなど。

○平成29年3月7日(火)、埼玉県比企郡滑川町の井上茂昭さん(71歳)の生産現場を伺いました。



埼玉県比企(ひき)郡滑川(なめがわ)町でのらぼう菜を栽培する井上茂昭さんは、会社勤めと稲作の兼業農家でしたが、定年後に野菜作りを始め、現在は奥様とお二人でのらぼう菜10aと切り花を栽培されています。井上さんがのらぼう菜栽培を始めたのは、のらぼう菜を「比企ののらぼう菜」として市場性のある特産農産物にすることに取り組んでいた地元の農林振興センターに勧められたのがきっかけでした。

井上さんは平成17年に発足した「のらぼう菜栽培会」の初期からのメンバーで、会員18名、作付面積70aでスタートした会は、井上さんら関係者によるのらぼう菜の知名度向上と販売量増加への努力の積み重ねによって、21年に「JA埼玉中央ののらぼう菜部会」となり、現在では会員77名、作付面積500aへと大きく発展しています。



種は、決められた生産者の圃場で、この断面を生でかじって甘い株のものを採種します。部会全体で優良種子の確保に努めています。

のらぼう菜の収穫は30センチくらいになったものを1株ずつ手で折っていきます。ポキッと簡単に折れるのは柔らかくておいしい収穫適期の証です。

直売所に出荷する時にかぶる専用の帽子です。のらぼう菜は市場だけでなく直売所でも人気の野菜です。井上さんはのらぼう菜栽培を始めたばかりの頃、直売所にまめに通って積極的にお客さんの話などを聞き、勉強を重ねたそうです。



のらぼう菜のことが記された江戸時代の古文書が見つかったことから、地域でのらぼう菜の歴史を調査して「比企ののらぼう菜」の特産化への取り組みを開始しました。

井上さんがお持ちの資料によると、のらぼう菜の名前の由来には、年貢を逃れようとした農民が「あれは野良にぼーっと生えていて役に立たない」とごまかした、との説もあるそうです。

井上さん曰く、のらぼう菜は「**作業性の良い野菜**」だそうで、たとえば・・・



この日、にわか雨がありましたが、のらぼう菜の葉は水をはじく性質のため、作業していてもさほど濡れず、葉もしなびにくいのだそうです。

のらぼう菜は一つの株から何回も収穫できるため、何度も畝を通るうちに土が踏み固められてほとんど長靴が汚れないそうです。



畝アツプ

収穫期には何度も往復するので、その日どこまで作業したか分かるように、目印として台車を置いています。

比較的痩せた土地でも**元気に育つ**そうです。

などなど、のらぼう菜は**作ったらいいこと尽くめ**の野菜だと井上さんはおっしゃいます。

「比企のらぼう菜」は、平成23年に埼玉県特別栽培認証を取得して、安心・安全を求めるニーズにも対応しました。

井上さんをはじめとする生産者や関係者の努力により、市場出荷だけでなく、学校・病院給食への供給や県内加工業者との取引など、大幅に販路拡大をして、のらぼう菜は地域の一大特産野菜に成長しました。

現在は、増え続ける需要に生産が追いつかない状況です。管内のJAの広報誌には折に触れて生産者の募集広告を掲載しています。

井上さんは「これだけの需要があるのだから生産の仲間を増やしたい。のらぼう菜の料理に関しては妻に任せきりで人に教えられるほど詳しくないけれど(笑)、生産に関しては誰にでも親切に教えたい。」と語ってくださいました。



地域の農商工連携で誕生したのらぼう菜まんじゅう



埼玉県特別栽培認証マーク

【のらぼう菜のフリットと

新じゃがの素揚げ】

フリットはたっぷりの油で揚げた料理のこと。衣のコーンスターチがサクッと仕上げてくれます！



○材料(1人分)

- ・のらぼう菜 2～3本
- ・新じゃがいも 3個
- ・塩、粗びき黒こしょう 各少々

★衣

- 薄力粉 50g
- コーンスターチ(または片栗粉) 50g
- ベーキングパウダー 5g
- 塩 ひとつまみ
- 水 約120ml

- ★カレー塩
カレー粉 小さじ1/3
塩 小さじ1
レモン 1/4個

この他抹茶塩
などもおすすめ
ですが…塩だ
けでも充分おい
しい！

衣の一部をコーンスターチに
するとサクッと揚がり、時間が
経ってもしんなりしません



○作り方

①のらぼう菜は4～5cm
に切り、茎の太い所はさら
に縦半分に切る。



②新じゃがいもはよく洗い(大きさによっては
半分に分けて水にさらした後)水気を拭く。皮
つきのままでよい。

⑤④の衣に①をくぐらせ、170度に熱した油で
カラッと揚げ、油をきって③と共に皿に盛りつけ
る。カレー粉と塩を混ぜ合わせたもの、レモンを
添える。

③小さめのフライパンにサラダ油を2～3cmの深さまで
注ぎ、油が冷たいうちから②を入れて中火にかける。じゃ
がいもから気泡が出てきたら、8分を目安に時々上下を
返しながらかき揚げ、油をきって塩、こしょうをふる。



じゃがいもから出て
くる気泡が小さく
なったら揚げ上がりの
サイン



④ボウルに薄力粉～塩までを入
れて泡立て器で混ぜ合わせ、水
を少しずつ加えてだまのないよう
に混ぜて衣を作る。



真中に水を入
れて回りの
粉を少しづ
つ崩すよう
に混ぜる。

生地はさらっ
と落ちるくら
いの濃度



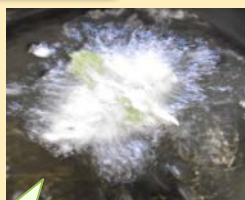
レモンは真
ん中に切れ
目を入れる
と果汁が絞
りやすくなる

ちょっとひと手間！

衣をつける
前に薄く小
麦粉をはた
くと衣のつき
がよい



170度の目安は衣を落と
した時に底まで沈んで1
秒で浮いてくる状態



できあがり！



【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。

※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

■取材協力

全国農業協同組合連合会 埼玉県本部、埼玉中央農業協同組合、埼玉県東松山農林振興センター
■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・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

【おすすめ野菜】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html