



# 爽やかな香りと風味で料理のアクセントに! 大葉

産直 コープの里



協力：農事組合法人 和郷園

詳しくはこちらから▶



鮮やかな緑色、爽やかな香りと風味。その彩りと香りで食欲を刺激し、料理を引き立てる大葉。今回は（農）和郷園の生産者、中川 裕史さんにお話を伺いました。



## 中川 裕史さん

農業の大学を卒業後、就農して20年。さまざまな野菜の栽培を経て、今は大葉一筋! 日々、大葉と向き合っています。

葉先がピンとしている

## 新鮮な大葉の特徴

明るい緑色

表面は柔らかくてみずみずしい

茎の切り口が青々としている

## 豆知識

新鮮な大葉の葉を手のひらでパンツ! とたたくと爽やかな香りがするのは葉の中の細胞に水分と香りの成分があるから。たたくことで細胞膜が割れ、香り成分が出てくるのです。刻むと香りが出るのはこういう原理からなのです。また香りの成分は防腐作用・抗菌作用が高いとされています。

## 保存方法

- ぬらしたキッチンペーパーで大葉を包んで容器に入れ、冷蔵庫で保管。1週間以内には使い切ろう。
- 冷蔵庫の保管場所は冷気が直接当たらない手前側。冷やしすぎると黒く変色して傷んでしまうため。

## 一年を通して品質の良い大葉をお届けするために

冬の訪れを感じる11月。中川さんのビニールハウスでは、6月～8月に定植した大葉が青々と育っていました。

爽やかな香りで食欲をそそる大葉は、薬味、パスタ、天ぷら、肉料理など季節を問わずいろいろな料理で活躍するため、中川さんは一年を通して順繰りに栽培・収穫をしています。

「大葉の旬は本来夏のため、冬はハウス内の温度を24～25℃に設定して栽培しています。気温が低くなると花が咲いてきたり、葉の裏面が紫色に変色したりするので、温度管理には十分に気を付けています。またみずみずしく柔らかい大葉になるように、毎日決まった時間に自動で水分を送っています。大葉はデリケートな葉物野菜です。収穫時にはサイズや葉の状態をチェックしながら、1枚1枚手作業で摘み取ります。組合員の皆さんに品質の良い大葉をお届けできるよう、努力の毎日です」と話していただきました。



畝の間を開け、密集させないことで風通しをよくし、虫を付きにくくします



収穫の目安は大人の手のひらくらい

## 組合員の皆さんへのメッセージ

年間を通してご愛顧いただきありがとうございます。記事を読んで、生産者に気をとめていただくことはとても励みになります。食は日常と切っても切れない関係だからこそ、私たち生産者と組合員の皆さんはともに良い関係を築けるパートナーだと考えています。ぜひ大葉の爽やかな香りと風味を普段のお料理に取り入れてみてください。



## 食べて応援 大葉レシピ

### 中川さんのおすすめ!

### 豚肉のきのこ巻き

- 材料(2人分)  
大葉10枚、豚バラ肉10枚、エノキ(シメジでもOK)1株、塩・コショウ適量、サラダ油適量

### ●作り方

- ① 大葉は水で洗い、軸を切る。エノキは石づきを切って10等分に分ける。
- ② 豚バラ肉を1枚ずつ広げ、大葉と一緒にエノキをきつく巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体に火が通ったら塩・コショウをふって出来上がり。



大葉を入れると口の中がさっぱり!

味付けは焼き肉のたれでもおいしいよ!

### 大葉と塩昆布の混ぜ込みご飯

- 材料(2人分)  
大葉5枚、ごはん2杯分、塩昆布15g、しょうゆ少々、白ゴマ適量

### ●作り方

- ① 大葉は水で洗い、軸を切り、千切りにする。
- ② ごはんに①と塩昆布、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ 仕上げに白ごまを散らして完成。



### 大葉の卵焼き

- 材料(2人分)  
大葉5枚、卵3個、サラダ油適量  
★しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1

### ●作り方

- ① 大葉は水で洗って軸を切り、千切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし、①と★を加えて混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し②を流し入れ、卵焼きを作る。
- ④ 食べやすい大きさに切って完成。



## Webモニターさんからいつもの料理に大葉をプラス!

大葉をみそ汁に少し足すと、風味が出てさっぱりしたみそ汁になり、おいしいです



ギョーザのあんにニラの代用で大葉をたくさん入れます



ちばベジレポートバックナンバーはこちら

ハピ・デリ! 取り扱い週

大葉 (通年)

産地に行きました



安房センター 梅澤さん

和郷園の大葉は機械で収穫するのではなく、生産者が1枚1枚手摘みで収穫することで、大葉が傷みにくく長持ちします。こだわった大葉をぜひお試しください。

## 「ちばインフォメーション」についてあなたの声を聞かせてください!

商品の注文方法を教えてください(注文用紙、eフレンズなど)。[声は、2月16日(日)までにお寄せください]

右の二次元コードを読み取って送信してね!



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)