



千葉県の生産者が育てた おいしい野菜を食べよう!!



千葉県は全国でも有名な野菜の大産地! 温暖な気候を利用してたくさんの野菜が生産されています。「ちばベジレポート」では野菜を育てている生産者のこだわりや想いをレポートし、紹介します。
今回は船橋農産物供給センターの生産者、櫻井修一さんにお話を伺いました。

おいしさを堪能しよう! ちぢみほうれん草

協力: (農) 船橋農産物供給センター

今が旬の「ちぢみほうれん草」。葉は縮れて肉厚、甘くてえぐみが少ないのが特徴です。

櫻井さんが農業を営む印西市は、今、住みやすい街として人気。住宅街や大規模店が程よくある一方、自然豊かで良質な土壌にも恵まれています。櫻井さんは意欲的に農業に取り組み、後継者のいない農家からも畑を借りて、今では始めたころより20倍の800a(アール)*にまで広げました。有機質肥料を中心とした土作りと安全でおいしい野菜を作ることを心がけながら、冬は「ちぢみほうれん草」などの葉物を中心に育てています。

*1a(アール)≒約100m²

安全で安心な野菜を作るために!

家は代々農家ですが、私は農業に興味無く会社員として働いていました。でも外から見てみると、自分の力で野菜を育てていくおもしろさに魅力を感じて、会社を辞め両親と一緒に働き始めました。

安全で安心な野菜を作るため農業や肥料について学習を重ね、組合員さんに安心して食べてもらえるような野菜作りをしています。一緒に働くスタッフとのつながりも大切にしています。野菜作りを真剣に取り組んでくれて「農業っていいね。この仕事を選んで良かった」と喜んで働いてくれているのが嬉しいですね。

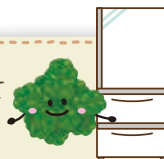
皆で協力して丹精込めて育てている「ちぢみほうれん草」。組合員さんからの「甘くておいしいね」という声が励みになります。



チームワークもバッチリ! 今日モチキバキ。

保存方法

新聞紙やペーパータオルで包み、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。使うときは1枚ずつよく洗って使います。



(農) 船橋農産物供給センター 生産者 櫻井修一さん

霜が当たってうま味アップ!!

「ちぢみほうれん草」は、成長が進むにつれ地面に張り付くようになり、少しでも日光に当たると葉を広げて成長していきます。

寒くなってくると葉に霜が当たり糖度も上がって、甘くてうま味が出てくるので露地で栽培しています。さらにカルシウム剤を溶かして散布してあげること、肉厚で甘さを蓄えます。この時期ならではのちぢみほうれん草は、特に茎や根っこまわりがおいしいですよ。是非「おひたし」などでうま味を感じてください。



根っこまで甘い、ちぢみほうれん草。



ちぢみほうれん草を使った レシピ

油揚げとかつお節のおひたし

【作り方】

- ① 油揚げは軽くあぶって、細切りにしておく。
- ② ホウレン草はさっとゆでて、①と和える。
- ③ つゆの素とかつお節を加える。お好みの味で!



ホウレン草のナムル

【作り方】

- ① ちぢみほうれん草を茹でて水気をしぼり食べやすく切る。ニンジンも千切りにして茹でて加える。
- ② ①に適量の鶏がらスープ、塩コショウ、おろしにんにくで味付けし、最後にごま油・白ごまと和えて完成。長ネギのみじん切りを加えても風味が変わっておいしいですよ!



ホウレン草グラタン

【作り方】

- ① ホウレン草とブロッコリー、マカロニをそれぞれにゆでる。
- ② ①のホウレン草と細かく切ったベーコンを軽く炒め、マカロニとCO・OPホワイトソースを入れて混ぜる。
- ③ ②に鶏がらスープを入れて、塩コショウで味を調える(牛乳で少し伸ばしても良い)。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、①のブロッコリーを並べて③を入れ、とろけるチーズのをせてオーブンで焼く。



コープデリ取り扱い週予定

ちぢみほうれん草 2月3回まで