



農家さんに聞くおいしい食べ方

越谷ねぎの太くて身が締まっているという特徴を生かしたおいしい食べ方はなんと言っても丸焼きです。外側の皮が真っ黒になるまでしっかり焼いて、トロトロの中身だけを食べます。

一般家庭の台所で30cm超えのネギを丸焼きにするのは難しいので、緑の部分を切り落とし、白身を半分程度の長さに切って魚用グリルの強火で真っ黒になるまで焼いてください。甘いネギに香ばしさも加わり、とてもおいしいです。

丸焼きにした真っ黒な外側を開くと、中は真っ白でトロトロ。何もしく食べられます。



冬といえばやっぱり鍋料理。すき焼き、寄せ鍋、キムチ鍋など、どんな鍋にも合うのがネギ。しっかり煮込んで甘くてトロトロの越谷ねぎをぜひ楽しんでください。

◀ネギはキムチ鍋とも相性抜群。じっくり煮込んだネギの甘さはトウガラシの辛さの中でも負けません



長ネギ (根深ネギ) のマメ知識

越谷ねぎは、一般に長ネギと呼ばれるネギで根深ネギともいい、関東で主流の白い部分の長いネギです。白い部分にはビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類される緑の部分には、抗酸化作用のあるカロテン、カルシウム、骨の形成を促すビタミンKなどが豊富です。香り成分のアリシンはビタミンB₁の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などさまざまな効果と働きがあります。

また、ネギを切ったときに出るぬめりは、甘みとやわらかさのもとです。加熱すると甘くトロリとした食感になります。食物繊維もたっぷり含まれているので、便秘の解消にも効果があります。

買うとき・保存するときのポイント

土付きを購入すると長持ちします。根付き(根っこが切り落とされていない状態)のものなら、ティッシュなどで根に水分を含ませて新聞紙等で包み、冷暗所に立てて保存してください。乾燥を防ぐのがポイントです。

越谷とネギ

越谷では、200年ほど前からネギが盛んに生産されていました。これは、越谷の土壌が砂と粘土の混ざった土質で、乾燥すると固くなる性質がネギ栽培に適していたからです。

現在、越谷ではさまざまな種類のネギが生産されていますが、特に「越谷ねぎ」と呼びブランド化に力を入れているのが長ネギです。越谷ねぎは、太く締まっていて煮崩れせず、煮ても、焼いても、揚げても



抜群に甘くておいしいという特徴があります。越谷ねぎの一部は、東京の有名料亭などで使われ、高級食材として知られています。

◀ネギの収穫の様子

越谷ねぎ匠の会

この越谷ねぎをより多くの消費者に届けたいという思いを胸に、平成27年に市内のネギ職人が結集して「越谷ねぎ匠の会」が結成されました。

越谷ねぎ匠の会では統一規格を設け、白身の長さが30cm以上、白身の太さが1.8cm以上の高品質なものだけを越谷ねぎと定めました。さらにその中でも、白身の太さが2.6cmを超えたものを「一本ネギの横綱」として出荷しています。



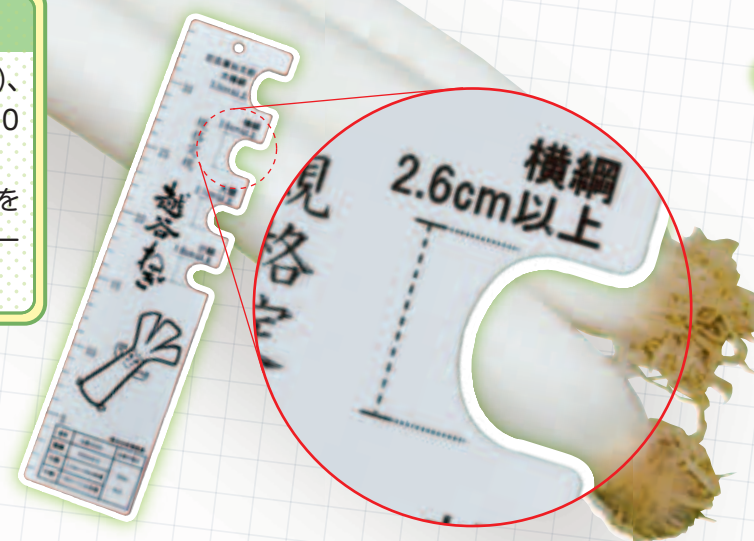
▲越谷ねぎ匠の会の皆さん

越谷ねぎ匠の会

〈問合せ〉 ☎999-6372(事務局)、
Fax 999-6374、Eメール mtshy10@jf7.so-net.ne.jp

越谷ねぎ・アサツキ・コネギなどを生産。越谷ねぎは、市内のヨークマート等で購入できます。

▶越谷ねぎ匠の会が製作した越谷ねぎの規格を測る定規。右が実物大の大きさです



越谷の冬に おいしい野菜を食べよう

ご家庭の食卓を思い浮かべてみてください。色とりどり、さまざまな食材が使われていると思います。が、その中に今が旬のものはどれくらいありますか。

「旬」とは、ある野菜や果物などがいちばんおいしくて栄養豊富な時期のことです。種類によって異なります。生産技術や物流が発達した現代では、一年中いろいろな野菜や果物を食べることができるようになりました。けれど、食べるならやっぱりいちばんおいしくて栄養たっぷりの旬に食べたいものですね。今号で紹介するのは、越谷で生産されているこれからが旬の、おいしくて栄養満点な野菜です。地元で採れた新鮮な野菜を食べて、健康に冬を越しませんか。

イチゴのマメ知識

越谷のイチゴは冬に旬を迎えます。ところで、**イチゴは実は野菜**というのはご存じですか？ 農林水産省による生産分野におけるイチゴの分類は、メロンやスイカなどと同じように野菜とされています。

イチゴは**多くのビタミンCを含み**、中サイズのイチゴ**7粒程度で1日の必要量を摂取**することができます。また、葉酸や食物繊維のペクチンも多く含み、かぜ予防に効果的☑

越谷いちごタウン

〈所在地〉 増森1-41
(カーナビで検索する場合は、増森1-69)
〈問合せ〉 ☎965-1514
〈期間〉 1月3日～5月31日、午前10時から
(予約した方優先) *イチゴが無くなりしだい終了
定休日、料金等は時期により異なります。詳しくは、越谷いちごタウンホームページ(<http://www.ichigo-town.com/>)をご覧ください。越谷いちごタウン以外の観光農園については、市ホームページまたは「こしがや観光農園マップ」、各農園のホームページをご覧ください。

今号で紹介した「越谷ねぎ」は、市内での生産に長い歴史があるものの、ブランド化したのは最近になってからのことなので、今号を読んで初めて知った方も少なくないかも知れません。

「越谷ねぎ」というブランドを広く知ってもらうため、越谷ねぎ匠の会では12月2日・3日に行われたこしがや産業☑

JA越谷市ファーマーズ・マーケット「グリーン・マルシェ」

〈所在地〉 増林2-66
〈問合せ〉 ☎963-3003
〈時間〉 午前9時30分～午後5時30分
(11月～3月は午後5時まで)
〈定休日〉 水曜日・12月31日～1月4日
〈販売〉 ネギ・山東菜・クワイ・イチゴ など



☑ なほか、虫歯予防に役立つキシリトールやフラボノイドなどの抗酸化物質も多く含まれています。

越谷でイチゴ狩り

越谷いちごタウンをはじめとする市内のイチゴ観光農園が、12月上旬から順次オープンする予定です。あまり市場に出回らない珍しい品種もその場で食べることができるので、ぜひ足を運んでみてください。



☑ フェスタ2017で販売するなど、PR活動を行っています。紹介した越谷ねぎ、山東菜、クワイ、イチゴ以外にも、市内で生産されている野菜はたくさんあります。これから旬を迎える野菜についても、農家の方々が心を込めて生産しています。地元で採れた新鮮な野菜で、ぜひご家庭の四季の食卓を彩ってください。

紹介した新鮮な越谷産の野菜を買う「グリーン・マルシェ」と「越谷いちごタウン」はこちらです



☑ 農業振興課 ☎963-9193

クワイのマメ知識

水田で育ち、冬から初春にかけてが旬のクワイ。生産量全国1位は広島県ですが、2位は埼玉県で、越谷市は**県内2位の生産量**(1位はさいたま市)を誇り、荻島・出羽地区で盛んに栽培されています。

大きな芽が出ることから「目出度(めでた)い」祝いの野菜とされて、おせち料理には欠かせないものです。クワイは骨や歯をつくる成分の**リンを多量に含みます**。またリンは、脳や神経などのさまざまな組織に含まれ、エネルギーをつくり出す時に必☑



クワイの坪堀りの様子。坪堀りはその年の収穫量や品質を調べるものです。

山東菜のマメ知識

明治時代、家庭で漬物を漬けることが一般的だった当時、山東菜は東京の地場野菜で、山東菜漬は東京の漬物として広く知られていました。同じころ、越谷市に山東菜が伝わり、出荷時の利便性などから、昭和40年代に栽培が盛んに行われるようになりました。

山東菜は、白菜によく似ていますが、葉の先が丸まっていないのが特徴です。漬物にするイメージが強いかもしれませんが、生でもおいしく食べられる野菜です。栄養価が高く、カリウムは白菜の1.6倍、カルシウムは3.2倍、ベーターカロテンはなんと13倍も含まれています。妊娠中に特に必要と言われる**葉酸も白菜の2倍以上含まれているので、女性の強い味方**です。

買うとき・保存するときのポイント

中心部を手のひらで軽く押して、沈み込まないのが新鮮な証し。乾燥しないように新聞紙等に包んで冷暗所に保存してください。

農家さんに聞くおいしい食べ方

4分の1玉くらいを使えば、牛乳以外の水分を入れずにシチューが作れます。通常のシチューを作る要領で野菜や☑

☑ 須の役割を担っています。市内の小・中学校の給食では、クワイご飯やクワイのから揚げとして献立に登場しています。

買うとき・保存するときのポイント

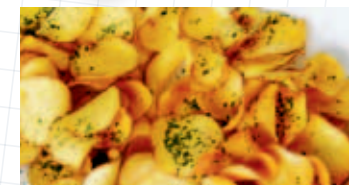
大きさの大小で味にはありません。つやがよく、青色が濃いものが良質です。保存するときは、水を張った容器に入れて冷暗所で保存してください。

農家さんに聞くおいしい食べ方

おせち料理では含め煮が一般的ですが、お薦めは皮をむいたクワイを丸ごとアルミホイルにくるんでストーブの上やオーブンで焼くホイル焼きです。15分～20分ほどでほくほくした食感とクワイそのものの味が楽しめます。マヨネーズなどの調味料で食べてもおいしいです。

クワイのほろ苦さが苦手な子どもも食べやすい食べ方では、薄くスライスして油で揚げたチップスが香ばしくておいしいです。

ホイル焼き
(マヨネーズ入り)▶



◀クワイチップス

☑ 肉を炒めた後に山東菜を入れ、少し混ぜたら弱火で水分が出るまで30分ほど煮込みます。最後に牛乳を加えて塩で味を整えれば、ほんのり甘い山東菜のシチューの出来上がりです。炒め物に使う場合は、柔らかい葉はすぐに火が通りますので、芯、葉の順で炒めてください。



▲手前から、山東菜漬、ペペロンチーノ、バーニャカウダ、シチュー。生でも、炒めても、煮込んでもおいしく食べられます

さんとうやい

さんとうやい