



千葉県が生産者が育てた おいしい野菜を食べよう!!

産直
コープの里

12 つくる責任
つかう責任

17 パートナシップで
目標を達成しよう

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。千葉県の生産者が心をこめて育てた野菜をおなかいっぱい食べましょう。

ルッコラ 観察しながら栽培しています

協力: (農) 和郷園



プロフィール

(農) 和郷園 生産者の林 百合香さん(旭市在住)は父親が楽しそうに作業する姿をみて「自分も農業をやりたい」と始めて10年になります。家族と一緒に11棟のビニールハウスでルッコラとサラダ用のケールを周年育てています。趣味は写真を撮ることです。

母がルッコラを初めて食べたとき「おいしい」「独特の風味が忘れられない」と言ったのがきっかけで、20年以上前に父母が栽培を始めました。今でも近隣の農家では栽培をしている人は少なく情報交換もできないので、収穫できるまでの日照や適温、水やりなどの管理を自分なりに調べて行っています。毎日ハウスの中を見回りながら、食べてみたら辛みが強かったりそれはなぜ?日の当たる時間が長いからかな?など観察しています。肥料の配分も工夫し、なるべく自然栽培に近づけています。失敗もありますが発見もあり、順調に育ってくれるとうれしいです。育てやすい野菜なので生産者仲間がもっと増えたらいいなと思っています。

組合員さんへ

気構えないでどんどん食べて欲しい! 組合員さんに「この野菜知ってるよ」と言ってもらえるとうれしいです。サラダだけでなく、独特の辛味はザルそばのわさびの替わりや冷やし中華の具材にもいいですよ。

特長

アブラナ科
キバナスズシロ属
ハーブの仲間

ゴマのような香り、味はピリッと辛く苦みもある。どの野菜とまぜてもアクセントとして楽しめます。



おしゃれな野菜 ルッコラの魅力

ルッコラがサラダに入るだけで存在感があり、おしゃれっぽい感じになって食事も楽しくなりますよ。ゴマ風味が強いのので、濃厚なゴマドレッシングやシーザードレッシングがおすすめです。

レシピ

ルッコラのオムレツ



作り方

- ① ルッコラは3cmほどに切り、玉ネギは薄切り。
- ② 卵に塩、牛乳を加えしっかり混ぜる。
- ③ オリーブオイルで玉ネギを炒め、②を流し入れルッコラと、とろけるチーズ(お好きな量)を入れて形を整え出来上がり!

コープデリ取り扱い週

ルッコラ40g 4月26日週まで毎週

ニラ

むずかしい栽培だからおもしろい! 楽しい!

協力: (農) 房総食料センター



特長

ユリ科
ネギ属
ネギ・ニンニクの仲間

ニラは1年中ありますが、春先はやわらかくて旨みがあり、夏はシャキッとして香りが強い。

名脇役の野菜 ニラの魅力

ニラは食べ方もいろいろあります。レバニラや、ニラ玉、豚肉との相性も良く炒め物に最適。汁物に入れるとニラの旨みも汁ごと食べることができます。主役ではないけれど名脇役になれる野菜です。

レシピ

ニラのみそ汁



作り方

- ① だし汁を煮立たせて、溶き卵を流し入れる。
- ② 卵がかたまったらみそを溶き入れる。
- ③ 最後にニラを4cmほどに切り入れて、ひと煮立ちさせたら出来上がり!

★ニラは食べる直前に入れると風味が残ります。

プロフィール

(農) 房総食料センター 生産者の越川 雅明さん(香取市在住)はニラの栽培一筋33年。「毎日が実験です」と。家族と一緒にビニールハウスや露地栽培でニラのみを周年栽培しています。趣味はテニス、マラソンです。



ニラは芽が直ぐに伸びて、栽培も簡単に思えるかも知れませんが、実は種をまいてから、収穫するまで10カ月もかかるんです。葉先が枯れずに濃い緑色で肉厚に育てるには、風のあたりを防いだり温度を管理するので手間と時間がかかります。長年の経験や知識があっても、天候などに左右されるとなかなか合格点は出せません。調整作業が大変で生産者も最盛期の半分くらいに減ってしまいました。

「ムズカシイ」からこそ品質のいいニラをたくさん収穫するには「何をどうすればいいのか」と考え、成功させることがおもしろくて楽しいんです。ついたあだ名は「実験君」。

保温や風よけのためにニラにかけるビニールは時期によって1回使った物の方が良いことがわかり、成果が出ているんです。畑は有機肥料でしっかりした土づくりをしておいしいニラを育てています。

組合員さんへ

ニラは時間と手間がかかる野菜ということを知ってもらえるとうれしいです。大変ですが作りがいもあり、ニラの需要がある限り作り続けたいと思っています。

コープデリ取り扱い週

にら1袋 毎週