

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL.25

Nanporo Brand Naganegi

青い部分は緑黄色野菜

長ねぎの青い部分は、ほうれん草やトマトなどと同じ緑黄色野菜に分類されます。
青い部分はビタミンやカルシウム・カロテンを多く含み、白い部分とは栄養素が大きく違います。
関西では青い部分や、根元まで青いねぎ（小ねぎや万能ねぎ）が好んで食べられていました。

白い部分は淡色野菜

長ねぎの白い部分は、白菜やもやしに代表される淡色野菜に分類されます。
青い部分に比べるとビタミンなどの含有量は劣りますが、「硫化アリル」という物質を多く含みます。
硫化アリルはねぎを食べた時の辛味の正体で、玉ねぎ、にんにくにも多く含まれる成分です。
血行促進・風邪予防などのいわゆる“薬効”はこの硫化アリルのおかげです。
関東では白い部分を食べるねぎ（下仁田葱、千住葱など）が好んで食べられていました。

色白のヒミツ

なぜ長ねぎは青と白に色が分かれているのでしょうか。

実は、長ねぎの白い部分は日光を当てないようにする作業によってつくられます。日光をさえぎられた部分は光合成ができなくなるので白くなるのです。
白い部分と青い部分で栄養が違うのはこのためで、青い部分は太陽をたくさん浴びて育ったのでビタミンなどの栄養素がたくさん含まれるのです。

「露地長ねぎ」と「軟白長ねぎ」

JAなんぽろには、同じ長ねぎでも栽培方法によって「露地長ねぎ」と「軟白長ねぎ」があります。

露地長ねぎ



「露地長ねぎ」は、畑に植え、ある程度大きくなったら根元に土をよせて白い部分を作る長ねぎです。小さいうちに土の溝に植え、周りの土を少し高くしておきます。少し大きくなったら周りの土を溝に落として長ねぎに日があたらないようにし白い部分をつくります。さらに大きくなるにつれ土をだんだん盛り上げて日が当たるのを防ぎます。



軟白長ねぎ



「軟白長ねぎ」はハウスの中で栽培します。露地長ねぎと違い、土をよせて白い部分を作るのではなく、黒いシートやもみガラをかぶせて日光を遮断します。白い部分が多く、軟らかいのが特徴です。

今号は

やきそばに主役！

表紙でも紹介しましたが、同じ長ねぎでも栽培方法によって「露地長ねぎ」と「軟白長ねぎ」があります。今回は各生産部会の代表にお話をうかがいました。

露地

長ねぎ



南幌町 蔬菜園芸組合
長ねぎ部会(部会員18戸)
部会長 熊澤清三さん

NANPORO
ROJI
NAGANEGI

畑には20センチほどに育った長ねぎが生えていました。これから土を寄せる作業をして、お盆前には出荷される予定だそうです。

「長ねぎの栽培で苦労することは、栽培期間が長いこと。玉ねぎやにんにくなどにも共通して言うことですが、ユリ科の植物は他の野菜と比べて栽培期間がとても長い。長ねぎも育ててから出荷まで半年ほどかかるので、天候が良くなかったりして栽培を始めるのが遅くなると、出荷もずれ込んで遅れてしまうので大変です。」

ユリ科に属する長ねぎや玉ねぎなどの野菜は栽培期間が長い野菜。例えばキャベツなどのアブラナ科の野菜は、早いもので1〜3ヶ月程度で収穫できるのに対し、ユリ科の長ねぎやにんにくは半年〜1年かかってしまいます。それだけ長ねぎ栽培は土の状態や天候など、他の野菜より気を配る時間も長いのです。「あまくてやわらかいねぎです。特に夏に収穫する長



ねぎは、いちばん辛味が少なく、出荷するために皮をむく作業をしても目にしみないくらいなんです。ぜひたべてみてください。」熊澤さん達が大切に育てた露地長ねぎ。「ねぎしゃん」の愛称で出荷されています。ぜひ手にとってください!



収穫されるまでの長い期間を見守ります。

軟白

長ねぎ



南幌町 蔬菜園芸組合
軟白長ねぎ部会(部会員4戸)
部会長 珍田成恭さん

NANPORO
NANPAKU
NAGANEGI

3棟あるビニールハウスのひとつにお邪魔しました。「安心して食べてもらえることをいちばんに考えています。軟白はやわらかいので、病院や学校などからも需要があるんですよ。」栽培に使用する水は、きれいな水を使うために地下深くまで井戸を掘り、地下水をくみ上げて使用しているそうです。「一番大変なのは太く育てること。そのための水の加減、肥料の管理が難しいです。同じハウスで作り続けると次第に生育が悪くなるので、3棟あるビニールハウスでミニトマトと交代したりして栽培しています。」軟白長ねぎはハウス栽培のため、冬期間は燃料高騰の影響を直接受けてしまうそうです。おいしい野菜は生産者の方の苦労によって支えられているんですね。

軟白長ねぎは生でたべるのがいちばんおいしいそうです! まだ軟白長ねぎに出会えていない方はぜひお試しください。



長ねぎに黒いシートをつけてから1ヶ月で40センチ近くも伸びるそうです。ハウスには水やりのためのホースが吊り下げられています。お盆前後には出荷予定です。

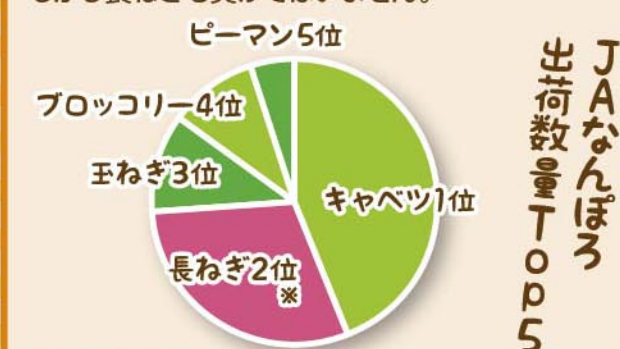
味わう。

夏の強い味方

暑い夏はそうめんなどの麺類やアイス、つめたいジュースばかり口にしていませんか? □当たりが良い食べ物ですが、それではどうしても炭水化物に偏ってしまいます。炭水化物を効率よくエネルギーにかえるにはビタミンB1が欠かせません。つまり炭水化物の摂取量が多いほどビタミンB1が消費され、体内で不足してしまうのです。ビタミンB1が不足すると体はうまく糖質をエネルギーに変換できなくなり、夏バテの原因にもなります。このビタミンB1の吸収に活躍するのが長ねぎの辛味成分です。長ねぎを食べた時の独特の臭い成分「硫化アリル」はビタミンB1と結合すると「アリチアミン」という物質に変化します。アリチアミンはビタミンB1の血中濃度の持続時間を長くし、吸収率を極めてよくするといわれています。ビタミンB1の多い豚肉などを調理する時は、ぜひ長ねぎもいっしょに食べましょう。硫化アリルは生で食べるほうが多く摂取できるので、麺類の薬味としてたっぷり入れてもよいですね。

隠れた主役

南幌の野菜といえば「キャベツ」が有名ですね。しかし長ねぎも負けてはいません。



※露地・軟白を含む。
出荷数量はキャベツについて第2位、販売実績金額はキャベツをしのいで1位となっています。露地長ねぎは名古屋・東京など道外各地に出荷され、統一ブランド「ねぎしゃん」として高い評価を得ています。また、キャベツ、ピーマンと共に札幌市学校給食会に採用され、札幌市内の小中学校給食に安全・安心な野菜として使用されています。

※平成24年度蔬菜部門実績

南幌産 長ねぎ

夏のおかず

長ねぎ梅だれのさっぱり冷しゃぶ (3〜4人分)



材 料
豚肉しゃぶしゃぶ用…200g
お好きな野菜…適量
★長ねぎの青い部分…1本分(50g)
★梅干…3個
★めんみ(濃縮5倍)…大さじ1
★水…大さじ2
○酢…大さじ1
○オリーブオイル…小さじ1

作り方
①鍋に酒大さじ1とたっぷりのお湯を沸かし、豚肉を広げて入れます。豚肉に火が通ったらざるにあげ冷ましておきます。
②たれを作ります。長ねぎはみじん切り、梅干はたねをとってつぶして刻みます。
★を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1分加熱し、さめたら○を入れて混ぜます。豚肉、野菜を皿に盛り付け、たれをかけて完成です。

長ねぎと蒸し鶏のサラダ (3〜4人分)



材 料
ささみ…300g
長ねぎ…1本(白い部分)
お好みのドレッシング

作り方
①蒸し鶏を作ります。鍋に塩小さじ1、酒大さじ1を入れ湯を沸かします。
②鶏肉をいれ、再沸騰したら火を止め、蓋をして20分おきます。
③鶏肉をおいている間に白髪ねぎを作ります。包丁で長ねぎに薄く縦筋を入れ、硬い皮1枚をはがしておきます。長ねぎを5センチ幅に切り、外側の皮と中心の芯にわけます。皮どうしを重ねて繊維に沿って千切りにします。芯も千切りにし、氷水に漬けておきます。
④鶏肉がさめたら煮汁の中で食べやすい大きさに手でさきます。
⑤さいた鶏肉の上に水気を切ったねぎを加え、お好みのドレッシングでお召し上がりください。

おいしい日本酒といっしょにどうぞ!

南幌産 長ねぎ お酒に合う おつまみ

長ねぎの豚バラ巻き (3〜4人分)



材 料
長ねぎの白い部分…1本分(約60g)
豚バラ肉薄切り…切ったねぎの個数分
酒…大さじ1
塩コショウ

作り方
①長ねぎは4センチ幅にきります。
②切ったねぎに豚バラ肉を巻きます。
③熱したフライパンに油を敷き(テフロン加工の場合は不要)、②のまき終わりが下になるように並べて焼きます。
④ゆっくり転がしながら全体を焼きます。酒をいれ、蓋をして弱火で蒸します。
⑤ねぎに火が充分にとったら塩コショウを強めに振って完成です。

あともう一品



長ねぎのおひたし

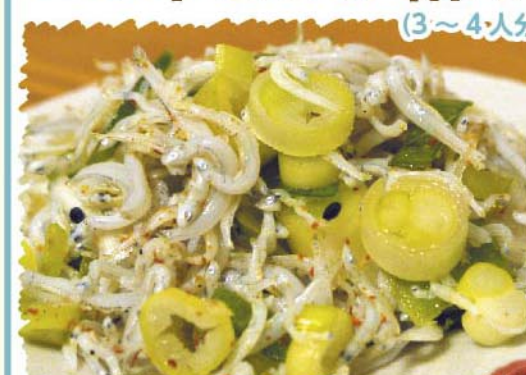
材 料
長ねぎ…1本(約100g)
ごま油…小さじ2
めんみ…小さじ1
レモン汁…小さじ1

作り方
①沸騰した湯に斜薄切りにした長ねぎをいれ、さっと茹でます。
②水気を切り、全ての調味料を加えて完成です。

作る。

ごはんのにせればお箸が進む!

長ねぎのピリ辛しらす和え (3〜4人分)



材 料
長ねぎ…細め1本
しらす…50g
七味…適量
ごま油…大さじ1

作り方
①長ねぎの白い部分は小口切り、青い部分は千切にします。
②長ねぎにしらす、七味、ごま油を混ぜて完成です。

特別純米酒 南幌彗星発売!



日本酒度は2.5度〜3度
とやや軟らかい味わい。
ぜひ、貴味ください。

清酒 南幌彗星 720ml
1本¥1,100 (税込)
製造元: 金清酒造株式会社

エコープなんぼろ店
などで販売中

長ねぎとチーズのオープン焼き (3〜4人分)



材 料
長ねぎ…1本(約100g)
とけるタイプのチーズ…1枚
マヨネーズ…大さじ1
醤油…小さじ1

作り方
①包丁で長ねぎに薄く縦筋を入れ、硬い皮1枚をはがしておきます。長ねぎを薄めの斜切りにし、マヨネーズ、醤油を混ぜて耐熱皿に移します。
②チーズをのせ、様子を見ながら焦目がつくまでオープン等で焼きます。(800w10分目安)

