

ふるさとの育む人

#22「寒じめほうれんそう」



育む人 **高橋 柳作さん** 横手市大森地区 48歳
栽培品目: ほうれんそう ハウス(100坪)×7棟、お米14ha、大豆30ha

厳しい寒さを利用した「寒じめほうれんそう」

雪深い横手市において、厳しい真冬の寒さを利用した美味しい野菜づくりが行われています。「寒じめほうれん草」はその一つ。肉厚な食感と強い甘みが特徴の、横手を代表する冬野菜です。

「寒じめ」とは、収穫間近になった菜っ葉を寒さに当てる栽培方法。気温が氷点下となる冬に、ハウスを開放し寒さに当てます。これにより、甘みや旨み成分が増すほか、ビタミンCなどの栄養価も凝縮されるため、まさに冬の身体に嬉しい食材といえます。



寒じめほうれんそうの出荷ピークは、まさに今

JA管内(横手市)では、1年を通して、ほうれん草が生産されています。39人の生産者のうち、寒じめほうれん草の生産を行っているのは26人。12月から2月にかけて、県内や関東市場に出荷されています。

生産者の一人、大森地区の高橋柳作さんは、農業歴30年。10年前、知人の勧めで栽培を始めたほうれん草について、「1年をかけて長期出荷できる点に魅力を感じている」と笑顔で語ります。生産者仲間とともに、減農薬・減化学肥料栽培にこだわり、出荷ピークとなる1月下旬から2月上旬にかけては、一日に60キ口以上を出荷しています。



食べてくれる人たちと、地元農業の発展のために

「自分でつくるようになって、さらにほうれん草を好きになった」と語る柳作さん。甘みの強い寒じめほうれん草は、家族や知人からも特に好評で、「ぜひ多くの方に食べていただきたい」と意気込みます。

「待っていてくれる人のために、長く作り続けていきたい」——。前を見据え、笑顔で語る柳作さんのその表情からは、作り手の真摯な姿勢がにじみ出ています。

ごま油でほうれん草の香りが引き立つ！ 『ほうれん草のナムル』

【材料】(2人分)

ほうれん草: 1束

[A]ごま油: 大さじ1.5、塩: 少々、鶏がらスープ(顆粒): 小さじ1、水: 小さじ2、白いりごま: 大さじ3

【作り方】

①ほうれん草は茹でて水にさらし、2cmの長さに切る

②①に[A]を加えよく混ぜたら完成!

※茹でたもやしやにんじんなど、お好みの野菜を加えてもおいしくいただけます。コチュジャンを加えてピビンバ風にしても◎!