

ふるさとの育む人

#24
「チンゲン菜」



育む人 **高橋 薫さん** 横手市十文字地区 49歳

栽培品目:チンゲン菜 ハウス1棟、花き(菊類) 露地30畝 ハウス3棟、
水稲 1.5畝

チンゲン菜は栄養満点の健康緑黄色野菜

まだ、雪に覆われた田畑の一角、ハウスの中では新緑の季節を思わせるような緑色が広がっています。

ハウス一面に広がるのは、チンゲン菜。白菜の仲間であり、中国から伝わったとされる野菜です。旬は、まさにいま。霜にあたることで葉は肉厚となり、美味しさは倍増。また、ビタミンAやCを豊富に含むことから、「健康緑黄色野菜」と称されています。

生で食べても美味しく、シャキシャキとした食感が魅力のチンゲン菜。横手市では、十文字地区の生産者を中心に栽培されており、年間約8トンが生産されています。



チンゲン菜の生命力に惹かれて

生産者の一人、高橋薫さんは、今年、約3.3畝のハウス1棟で栽培。減農薬・減化学肥料栽培を行い、県の「特別栽培農産物」の認証を取得しています。

春から秋にかけては、菊などの花きを生産する薫さん。チンゲン菜は、畑で同じ品目を連続して栽培したときに土の養分バランスなどが崩れてしまう「連作障害」の回避策として、10年前に導入しました。栽培開始当初は、ハウス2棟で栽培を始めたのですが、昨年の豪雪では除雪作業が追いつかず、ハウスに被害を受けるなど、厳しい年となったと言います。

しかし、薫さんは、「チンゲン菜は生長が早く、その生命力が魅力のひとつ。温度管理をきちんと行えば、応えてくれる」と、その栽培の魅力を語ります。



丹精した逸品は、食卓に彩りを届ける

厳冬期を乗り越え、旨みや栄養価を自ら凝縮したチンゲン菜。横手の冬の寒さでゆっくりと丹精した逸品は、2月下旬から3月下旬頃にかけて出荷されます。

「チンゲン菜は、アクが少なくどんな料理にも合う。ぜひ、色々な食べ方で味わってほしい」と笑顔で語る薫さん。見つめる視線のその先では、いま、青々とした葉たちが、私たちの食卓にさわやかな彩りを届けるのを待ちわびているようです。



パッと炒めて栄養満点！

『チンゲン菜ときのこの中華風炒め』

【材料】(2人分)

チンゲン菜:1束、きのこ(しめじ・まいたけなど):適量、にんじん:小1/4本
にんにく:1片、サラダ油:大さじ1、
<A>オイスターソース・酒:大さじ1、鶏がらスープ:小さじ2、水:80cc、片栗粉:小さじ2

【作り方】

- ①にんにくは刻み、その他の材料は食べやすい大きさに切る
- ②<A>は混ぜ合わせておく
- ③フライパンに油をひき、にんにくを炒める。香りが出てきたら中火で①を炒め、火が通ったら②をからめて完成