

ふるさとの育む人

#25
「ほうれん草」



育む人 **成田 優さん** 横手市大森地区 33歳
生産品目：ほうれん草 ハウス16棟（約820坪）、水稲 6畝

横手市内では年間171トンが生産されるほうれん草

まるで草原のようなハウス一面の緑一。そこに広がるのは、豊富な栄養素をバランスよく含む万能野菜「ほうれん草」です。特に豊富に含むβカロテンは、体内でビタミンAに変化するため、抗酸化作用や免疫力の向上に良いとされています。

横手市では、春から秋にかけての栽培に加えて、冬場の寒冷な気候を活かした「寒じめほうれん草」など、56人の生産者によって年間約171トンが生産されています。



農業への思い強く5年前に転身

大森地区で両親とともに農業を営む成田優さんは、その生産者のひとり。県立農業短大を卒業後、8年間は社員をしていますが、農業への強い思いから5年前に転身。「同級生と将来を語り合ううちに、農業への強い思いに気付いた」と当時を振り返ります。

父の仕事を見て、一つひとつの管理を習得

成田家でほうれん草の栽培を始めたのは24年前。葉物野菜の先進地である大森地区において、父の修一さんが導入しました。現在は、春から秋にかけての栽培をハウス12棟で行うほか、冬場には寒じめほうれん草をハウス4棟で栽培。一年を通した周年栽培を行っています。

優さんは、農業歴38年の修一さんの仕事を見て覚え、その一つひとつの作業を確認しながら習得。「以前は何気なく行っていた作業も、その一つひとつに意味がある」と、栽培への意欲をにじませます。



丹精込めた逸品を多くの人に味わってほしい

春から秋にかけてのほうれん草は、播種（種まき）から約1か月ほどで収穫。その作業は、修一さんと、母の則子さんともに行います。5月から9月にかけての収穫期間中、ピーク時には、水や温度管理などと合わせ、1日に100キロに上る量を出荷しています。

長期にわたる収穫期間中はかなりの労力を要するものの、「手間をかければかけるほど、ほうれん草は応えてくれる。丹精込めた逸品をぜひ多くの人に味わってほしい」と意気込む優さん。今日も、青々としたほうれん草と向き合い、農業のおもしろさをかみしめています。



■ごま油の香りがたまらない! 「ほうれん草のナムル」

【材 料】ほうれん草/1束、ごま油/大さじ1と1/2、塩/小さじ1/3、鶏がらスープの素(顆粒)/小さじ2/3、水/小さじ2、白いりごま(またはすりごま)/大さじ3

【作り方】①ほうれん草を軽く茹で、水分を取ったら2cmの長さに切る ②ごまと全ての調味料を合わせてよく和えたら完成!