

JAによる
地域を元気にする
素敵なお話。

ふるさとの

育む人

●今月の旬は...『ニラ』

育む人 吉田 三男^{みつお}さん

横手市十文字地区在住、65歳。22年前からニラ栽培に取り組んでいる。現在、70%を栽培しています。



栄養たっぷりの『ニラ』

炒め物やおひたしなど、日々の食卓には欠かせない存在の『ニラ』。もともとは中国原産の野菜ですが、日本においてもその歴史は古く、平安時代の記録にも残されているほどです。ニラにはカロチンやビタミン類など、栄養素が豊富に含まれているほか、新陳代謝を促進し、スタミナ増強効果もあります。毎日の健康維持や夏バテ対策として、これからの季節にピッタリの野菜です。



栽培を始めて22年のベテラン農家

当JA管内（主に横手市）では現在、31人の農家がニラを栽培しており、年間およそ90トンを出荷しています。その中の一人、十文字地区の吉田三男さんは、ニラの栽培を始めて22年になるベテラン農家。奥さんの友子さんと一緒に70坪の畑で栽培を続けています。その広い畑に足を踏み入れると、辺りにはニラの香りが広がります。5月から10月にかけて、県内外に向けて出荷が続きます。



日々の食卓に安全・安心を届けるために

ニラは一度収穫した後も、どんどん新しい葉が伸びてきます。そのため、収穫作業が重ならないよう、吉田さんは刈り取る時期を調整して広い畑を管理しています。忙しい中でも、吉田さんは「安全・安心なニラを食卓に届けるためにも農薬は極力使用しない」とキッパリ。自らの苦労を作物の糧として、吉田さんは、今日も畑に足を運んでいます。



夏バテ対策もバッチリ！

『スタミナ満点千枝ミ』（2人前）

【材 料】ニラ…100g もずく…100g 小麦粉…100g 干しエビ…50g
酒…大さじ1 みりん…大さじ1

- ① 材料をすべてボウルに入れて、よく混ぜ合わせる
- ② ①を4分の1くらいずつ取り、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 両面に焼き色が付いたらでき上がり！



この記事は JA秋田ふるさとの協力で制作しています。

問合せ先: JA秋田ふるさと総務課 TEL0182-35-2634