

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…



しゅんくる

<http://theoita.com>

vol.25

大分 にら

生産者さん家(ち)の いつものおかずを**作**ってみよう♪

今回は、大分から生産者の村上枝里さん宅の「にらレシピ」を大公開。
簡単なので、みなさんもLet's チャレンジ!



いつものサラダにアレンジを
にらサラダ

材料(4人分)

にら …………… 2束
カニカマ …………… 2本
卵 …………… 2個
マヨネーズ …………… 適量
塩こしょう …………… 適量

【作り方】

- ①にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
- ②レンジでにらを熱を通し、その間にフライパンで炒り卵を作る。
- ③炒り卵が冷えたら、にらと裂いたカニカマを混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで和えれば、できあがり。



にらをレンジで温める時、にらがやわらかいほうが良ければ時間を長めに。シャキシャキ感を楽しみたい方は時間を短めに設定しましょう。



たった2分でできる時短レシピ
にらの塩こんぶ和え

材料(4人分)

にら …………… 2束
塩こんぶ …………… 適量
すりごま …………… 少々

【作り方】

- ①にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
- ②レンジでにらを熱を通す。(時間は好みで)
- ③②に塩こんぶを和えて、よく馴染ませればできあがり。



ご飯のお供に、もう1品欲しい時に大活躍。にらの硬さはお好みで、レンジの時間で調整しましょう。



ほどよい辛さがおつまみに最適
にらのコチュジャン和え

材料(4人分)

にら …………… 2束
桜エビ …………… 10g
コチュジャン …………… お好みで

【作り方】

- ①にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
- ②レンジでにらを熱を通す。(時間は好みで)
- ③②に桜エビを和えて、コチュジャンを加えればできあがり。



コチュジャンの代わりにテンメンジャンもオススメです。辛さは好みで適量を。



にら農家の秘伝ダレ
にら醤油

材料(4人分)

にら …………… 2束
しょうゆ …………… 適量
ごま油 …………… お好みで
七味 …………… お好みで

【作り方】

- ①にらを水洗いし、みじん切りに。
- ②しょうゆに混ぜて、お好みでごま油と七味をかければ、できあがり。



厚揚げやしいたけの炭火焼き、卵ごはん、リュウキュウに入れてもGOOD!



2013.Vol.25
<http://theoita.com/>

発行 大分県 農林水産部 おおいたブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3627

しゅんくるとは、①旬が来る ②感謝するという意味の「シユクル(Syukuru)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいたを育てていけたら……という願いを込めています。

しゅんくるのバックナンバーは
ホームページ (<http://theoita.com/>) でご覧いただけます。



青々しく香り豊かなスタミナ野菜

大分なら

出荷時期
周年



ビタミン類やミネラルを豊富に含み、栄養価が高い「なら」。大分県では、大分市を中心に臼杵市、佐伯市、由布市、日出町で生産されています。平成25年2月より、県域での出荷販売を開始し、「大分なら」の銘柄で、県産ブランドの確立を目指しています。

日々の管理で品質向上を追求

大分県は、西日本を代表するならの産地で、出荷量は全国で上位に位置しています。県内を含め、福岡・広島・大阪・京都などが主な出荷先。7～8月に苗を植え付け、11月から翌年の7月まで収穫する「冬なら」と、4月に植え付けし、7～11月まで収穫する「夏なら」とを切り替えて栽培しているため、年間を通した出荷が可能となっています。

大分市東部の大野川沿いに位置する川添地区では、約35年前からなら栽培が盛んに行われており、広大な土地にはビニールハウスがずらり。両親と一緒に「香飛(こうひ)農園」を経営

する椎原荘(たかし)さんも、50～60棟ほどのハウスを持っており、雇用型経営により、県内で最大規模のなら栽培を行っています。

日々の作業は、ハウス内の室温管理や収穫、出荷など。特に冬になると、ビニールを二重に張るため、日中ハウス内の温度が上がりすぎないように、毎日ビニールの上げ下げが必要となり、労力を費やしています。椎原さんによると、葉の色が濃くて、幅がほどよく広いものが「良いなら」の証だそうです。ならの品質を左右する、土づくりや除草にも力を入れています。

時には、福岡や大阪の市場へ視察に行き、県外での「大分なら」の評価や競りの様子を見ながら、市場の方の意見を積極的に取り入れることもあるそうです。「夏場はスーパーでの鮮度について指摘されるので、収穫後はすぐに保冷库(5～7℃程度)に入れたり、集出荷場でならの温度を測定するなど、温度上昇による品質低下に気を付けています」と椎原さん。4～10月頃までの気温の高い時期には、朝4時頃から収穫を行ったり、調整・皮むきを行う調整場に冷房を入れるなど、細かな管理で品質向上に努めています。

全国トップを夢見て、新たな挑戦へ

なら農家だった両親の手伝いを始めて11年目。最近では、椎原さんが現場を動かすことも増えてきたそうで、後継者としてその力を発揮しています。また、スーパーでの販売促進にも積極的に参加。お客様の顔を直接見ながら、「大分なら」のPRに情熱を注いでいます。

県内主要産地では、平成25年6月に、鮮度保持機能を向上させるための新しい包装方式を導入。市場からも評価が高く、占有率アップが期待されています。さらなる品質向上と安定出荷で、生産量トップ(日本一)を目指し邁進しています。

大分市川添地区に広がるビニールハウス



鮮やかな緑がまぶしく、温度管理された環境でまっすぐに伸びる「大分なら」

新しいフィルム包装で、鮮度がより保てるようになりました。



余分な葉を落とし、1本1本手作業で出荷規格に合わせた調整を行っています

明日の農業を担う、若いチカラが集結!

「若手会」とは…

大分市を中心に、若い世代のなら生産者が情報交換や親睦を深める会。平成13年に発足し、現在18名(男17・女1)が所属している。圃場回りや、経営者として経営していくための自己研鑽などを皆で行い、将来、日本の産地になることを夢見て、「大分なら」の未来を語り合っている。



百姓がしたいと思い、県外から大分へ帰ってきました。父(なら部会部会長)と始めて14年目になります。若手会のメンバーには、小学校からの幼馴染もいるので、助け合いながら一緒に切磋琢磨しています。仕事をしながら3人の子育ても両立。簡単ですぐできるなら料理は、家でもよく作り、子どもたちもおいしく食べてくれます。

生産者メッセージ
村上枝里さん

母が川添地区の生産者の所に勤めており、その方が後継者を探しているということで、新規就農で母と一緒にハウスを引き継ぎました。前は全く違う仕事をしていましたが、歳をとっても続けられるという点に惹かれ、1年の研修を経て、今年初めて出荷をしました。自然相手なので温度管理や散水のタイミングなど全てが難しいですが、良いたらが作れた時の喜びを若手会のメンバーから聞いているので、今後がとて楽しみます。

生産者メッセージ
今村哲也さん