

今月はリーキ

トロリとした食感を楽しむ



西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローと呼ばれる名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分（軟白）は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェヌといい、柔らかで生食もできます。

【栽培時期】 根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くなります。

【品種】 「ポワロ」（タキイ種苗）、「ポト・ルフレ」（渡辺農事）などが、茎葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】 地床では、1平方メートル当たり化成肥料（NPK 各成分 10%）を 100g、苦土石灰 100g くらいを散布し、畝幅 100cm 程度の栽培床を作ります。

畝の方向と直角に 20cm 間隔に、厚さ 1cm くらいの板で深さ 5、6cm の溝を作り、株間 1cm 間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128 穴トレーなどに 1 セル当たり 2、3 粒まきます（図 1）。その後、本葉 3、4 枚までに株間 2、3cm（セルトレーでは 1 本立ち）に間引きします。

【畑の準備】 元肥は事前に 1 平方メートル当たり苦土石灰 200g 程度を散布し、その後完熟堆肥 1kg と化成肥料 150g を施用します。畝幅は 90cm 程度、植え付け溝は深さ 20cm、幅 15cm に掘り下げます（図 2）。

【植え付け】 中間地では 5、6 月が植え付け期となります。草丈 7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ 10cm 間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を 5～10cm の厚さに入れます（図 3）。

【追肥・土寄せ】 秋口から 3、4 回、1 か月ごとに株元に畝 1 本当たり化成肥料 50g をまいて長ネギのように土寄せ（軟白）をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います（図 4）。

【病害虫の防除】 リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病には Z ボルドーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはベニカ水溶剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。

【収穫】 茎の太さが 3～5cm、軟白長が 20cm 以上になれば収穫ができます（図 5）。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 苗作り

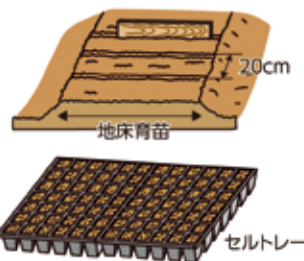


図2 畑の準備

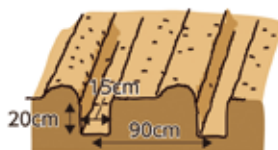


図3 植え付け

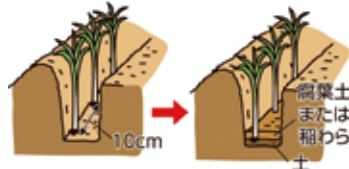


図4 追肥・土寄せ

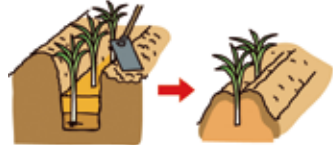
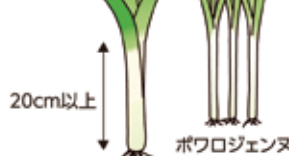


図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	-----	▲						■
中間地	■		●	-----	▲							■
暖地	■	■	●	-----	▲							■

● 種まき ----- 苗づくり ▲ 植え付け ——— 生育 ■ 収穫

かんたんRecipe

リーキのチーズ焼き



- ① リーキは 1.5cm 幅に切る。ベーコンは粗いみじん切りにする
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め取り出しておく
- ③ フライパンの油をきれいに拭き取り、オリーブオイルを熱し①のリーキを焼き色が付くまで片面を焼く
- ④ とろっとしたら塩こしょうを振りひっくり返し、火が通ったら②と、とろけるチーズをかけてチーズが溶けるまでふたをして弱火で焼く
- ⑤ 皿に盛り付けたらパセリのみじん切りをふる

〈材料〉3～4人分

リーキ…………… 1～2 本
ベーコン…………… 80 g
とろけるチーズ…………… 適量
塩こしょう…………… 適量
オリーブオイル…………… 大さじ 2
パセリみじん切り…………… 少々



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 リーキは西洋ネギです。日本のネギと同じで、熱を加えると甘さが増します。見た目は硬いと思っても、熱を加えると、とろりと柔らかくなり、薄切りにしてスープに散らしたり、ポタージュにするのもお勧めです。カロテンを多く含み、油と一緒に調理するのがお勧めです。ビタミンCや植物繊維、カリウムも多く含む野菜です。

【一口メモ】

- エダマメをたくさん収穫した時に冷凍しておくと便利です。



こしえる母さんの
大地の恵み de
ワッキング



大東町民
芦 玲子さん



枝豆入り豚肉シュウマイ

- ① タマネギは細かくみじん切りにする
- ② エダマメはシュウマイの上に乗せる分の12個を除き、粗いみじん切りにする
- ③ ボウルに①と②、豚ひき肉、Aを入れて、よく混ぜ合わせる
- ④ シュウマイの皮に③をのせて包み、エダマメを飾る
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、ふたをして中火で10分程度蒸す
- ⑥ 中まで火が通ったら火からおろし、皿にサラダ菜を敷き並べる



材料 2人分

- シュウマイの皮 …… 12枚
- ゆでエダマメ …… 50g
- 豚ひき肉 …… 150g
- タマネギ …… 1/2個
- A {
 - オイスターソース … 大さじ1
 - 料理酒 …… 大さじ1
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - 鶏がらスープの素 … 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - すりおろしショウガ… 小さじ1
- サラダ菜 …… 適量

地産地消のお店

旬・*marché*

麺屋 登龍門

住 所 平泉町平泉字宿 50-1
電 話 0191-46-2951
営業時間 10:00 ~ 14:20 (L.O.) 土・日・祝は 11:00 ~ 17:00 ~ 19:45 (L.O.)
定 休 日 毎週木曜日、月曜日の夜営業



ごまみそラーメン (普通盛) 930 円、ネギしお丼 (小) 250 円



【お店から一言】

チャーシュー、メンマ、味付け玉子などは自家製にこだわり、野菜は岩手県産、米は平泉町産の「ひとめぼれ」を使用しています。自家製チャーシューは岩手県産豚を使い、ラーメンやつけ麺、丼ものなどメニューも豊富です。ぜひお立ち寄りください。

