

香味野菜の代表「ニンニク」

文責 ● JA 富農振興課 千葉 行雄

ニンニクは、焼肉のタレをはじめ、各種の肉料理やカレー、パスタ、餃子等の中華料理、白菜漬け、キムチ、あるいはカツオのたたきの薬味など数多くの料理の香味や隠し味として広く使われている最もポピュラーな香辛料といっても過言ではないでしょう。

原産地は中央アジアと推定されていますが、紀元前3200年頃には既に古代エジプトなどで栽培・利用されていたと言われており、古い医学書には薬としても記載されています。

わが国には中国を経て8世紀頃には伝わっていたと見られ、禅宗での「葷酒山門に入るを許さず」の言葉のように仏門の僧侶の間ではニラやネギなどととも強壯作用を警戒して食することが禁じられていました。「大和本草」巻之五の蔬菜類では、「悪臭甚だしくも効能が多いので人家に欠くべからざるもの」と評価されており、単なる香辛料ではなく薬効も期待して古くから栽培されていたことがうかがわれます。

ニンニクは、肥沃で排水が良く土層の深い畑が理想ですが、条件が合わない場合は畑の中でも排水の良い場所を選び、酸性土壌では生育が劣るので炭カルなどの石灰肥料で酸性改良し、平方メートルあたり堆肥3キ配合肥料100キを全面散布し土によく混ぜてください。リン酸吸収係数の高い黒ボク土や、肥沃度の高くない土壌ではよりりん80キ程度を加えると生育促進効果が期待できます。

種球は、無病で大球の正常な6片球のものを選びます。自家採取球はウイルスに感染していることがあるので、できれば購入種球を用意してください。

植え付けは10月の中旬頃に、60キ〜70キ幅で高さ10キ程度のベツトに株間12キ〜15キで3条植え、又は畝を立てて1〜2条植えとします。タネバエやタマネギバエの予防にはダイアジノン粒剤を植えつけ前に平方メートルあたり6〜10キ作条施用します。りん片を5キの深さまで押し込んで、浅植えによって起こる凍上寒害や裂球増を防止します。黒マルチを利用すると雑草防止、種球肥大期の土壌水分保持に効果があります。

融雪後、凍上した種球は軽く押し込み、除草、追肥に合わせ軽く土寄せをします。マルチ栽培では剥がれたマルチは押さえなおしてください。

追肥は、融雪後の3月下旬、肥大期前の4月下旬に追肥用配合肥料をそれぞれ平方メートルあたり40キずつ、無マルチ栽培では作条に、マルチ栽培ではマルチの上から全面に施用します。

トウ立ちを放置すると球の肥大が悪くなるので、トウは早めに摘み取ってください。

茎葉の上部が3分の2程度黄化した頃が収穫の目安になります。収穫後は根を切って10球程度を1束として風通しの良い軒下などで陰干しします。雨や直射日光を当てないよう注意しましょう。

融雪後、凍上した種球は軽く押し込み、除草、追肥に合わせ軽く土寄せをします。マルチ栽培では剥がれたマルチは押さえなおしてください。

追肥は、融雪後の3月下旬、肥大期前の4月下旬に追肥用配合肥料をそれぞれ平方メートルあたり40キずつ、無マルチ栽培では作条に、マルチ栽培ではマルチの上から全面に施用します。

トウ立ちを放置すると球の肥大が悪くなるので、トウは早めに摘み取ってください。

茎葉の上部が3分の2程度黄化した頃が収穫の目安になります。収穫後は根を切って10球程度を1束として風通しの良い軒下などで陰干しします。雨や直射日光を当てないよう注意しましょう。

かんたんRecipe

鶏肉ときのこのんにく炒め



- 一口大に切った鶏モモ肉をビニール袋に入れ、A、片栗粉の順に加えて揉み込む。キノコはいしづきをとって食べやすい大きさに分け、ニンニク2片は千切りにする
- 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉を皮目から焼き、両面にこんがり焼き目がついたら酢を加え、蓋をしてそのまま弱火で3分程蒸し焼きにして皿に取る
- フライパンに残った脂をキッチンペーパーで拭き取り、バターとニンニクを入れて中火にかけ、バターが茶色く色づいてきたらキノコを加え水分を飛ばすように炒める
- キノコに火が通ったら②を加えて炒め、塩コショウで味を調える。仕上げにパセリのみじん切りを散らす

〈材料〉

鶏モモ肉	250 g
ニンニクすりおろし	30 g
塩コショウ	小さじ1/2
ニンニク	2片
キノコ(エリンギ、しめじ他)	250 g
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	少々
酢	大さじ2
オリーブオイル	少々
バター	20 g
パセリ	適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 ニンニクには、疲労回復効果や強い抗酸化作用があり、がん予防の可能性が一番高い野菜とされています。ただし、生で食べる場合の摂取量は1日1片くらいまでです。



がんづき

- ①小麦粉とタンサンを振るいに2回かける
- ②ボウルに牛乳、酢、サラダ油、砂糖、蜂蜜、卵を入れて混ぜ、①を加え泡だて器で全体がなじむまで混ぜる
- ③蒸し器でお湯を沸騰させ、蒸し釜にクッキングシートを敷き②を流し込み、クルミとゴマを散らす。蓋をして強火で30分、中火で30分蒸す

【一口メモ】

- ・蒸し時間が長いと仕上がりの色が濃くなります。強火と中火での蒸し時間を20分～30分内で調整し、好みの色合いに仕上げてください。



大地の恵み de
クッキング

こしえる母さんの



一関市舞川
千葉 祝子さん



材料

<input type="checkbox"/> 小麦粉	300 g
<input type="checkbox"/> タンサン	23 g
<input type="checkbox"/> 牛乳	200ml
<input type="checkbox"/> 酢	100ml
<input type="checkbox"/> サラダ油	大さじ1
<input type="checkbox"/> 蜂蜜	大さじ3
<input type="checkbox"/> 砂糖	250 g
<input type="checkbox"/> 卵	2個
<input type="checkbox"/> クルミ・ゴマ	適量



5個おまかせ 450円(税込)

KOZENJI cafe

住所 平泉町平泉字樋渡 50-2
電話 0191-46-3066
営業時間 10:00 ~ 18:00 (4月~10月)
10:30 ~ 17:00 (11月~3月)
定休日 月曜日



（お店から一言）

14年前に販売車で販売を始め、3年後の平成20年に現在の店舗をオープンしました。狐禅寺の畑で無農薬栽培した数種類の野菜や果物を使ったジェラートは、甘さひかえめで素材本来の味が味わえます。ブルーベリーを主に、エダマメやカボチャなどで作ったジェラート14種類が常時食べられます。地元産の小麦粉で作るワッフルコーンは、店内で焼き上げておりパリパリとした食感。5個おまかせ(=写真)は、たくさんの種類を食べたい人や初めてのお客様に人気です。土日は道の駅平泉で販売車での販売もしています。安心安全なジェラートをぜひ味わっていただければと思います。

