

カラダに とちぎ

vol.8

(社)とちぎ農産物マーケティング協会



特集1 うれしい!楽しい!栃木の美味しさ **ダブル W** 特集

栃木の

「にら」と「和牛」

特集2 プロ直伝!「にら」「とちぎ和牛」
を使ったカンタンレシピ とちぎを **クッキング**



栃木の

「にら」



取材先

栃木市惣社町
JALしもつけ栃木にら部会長
あら かわ あき お
荒川 昭夫 さん

知っていますか!?

栃木はにらの生産量日本一!

荒川さんはにらの生産を始めて28年。毎年行なわれる審査会では常に上位にランクインするほどの腕前。にらの太さ、幅、肉厚、色等、どのポイントにおいても高く評価されています。

にらの起源は中国西部とされ、東アジアに広く分布するユリ科の多年生草本です。栄養分にも富み、昭和30~40年代頃から健康野菜として人気上昇、全国各地で栽培され消費も急増しました。意外に知られていませんが、にらの生産量日本一はここ栃木県。なぜ、栃木県が生産量一位なのでしょう。荒川さんは「栃木県が肥沃な土地に恵まれているから、この一言につきますね」と言います。「品種は改良できても、土地は改良できないのですよ」と、なんと説得力のある一言です。

他の作物もそうですが、にらは土の質がそのまま生育に反映されます。肥沃な土地に恵まれている栃木県では、当然質のよいにらが収穫できるのです。



荒川さんのハウスは全部で6棟。出荷時期をずらすため、にらの育ち具合がハウスによって違います。



にらの旬は1月頃の寒い時期。3月に種をまき、6月未定植、株を畑に移し、出荷を待ちます。年明けの初出荷から一年中収穫が可能です。「にらの生育に天候が大きく影響することは少ないですが、怖いのは強風ですね」と荒川さん。にらの栽培をはじめた間もない頃、突風でハウスが倒壊しにらが全滅したこともあったといいます。



収穫は夕方から朝にかけての気温が低い時間に、一株ずつ手で刈り取ります。「ハウスの温度が上がるとにらがひらき気味になってしまうけど、涼しい時間帯に収穫しますから、その時はまっすぐ上に向かって立ち上がっているんですよ」と荒川さんの奥様。

(この日は特別に、日中に一株刈っていたいただきました。)



給水は全て配管を通して行っています。スイッチで給水を制御、いらの様子を見ながら調整します。



刈り取ったいら → テープを巻かれた状態 → 真空状態に袋詰めされた状態



荒川さんご夫妻。二人三脚で休みなくいらと付き合う毎日の中で収穫されたいらは、本当に肉厚で存在感があって元気！食卓の主役になれるおいしさです。

よく通る大きな声で、熱っぽく「とちぎのいら」を語る荒川さん。その人柄たるや豪快な・・・と思いきや、「仕事に関しては、豪快どころか綿密ですよ。作物と話ができる人、というのかしら、本当によく観察しては、まめに記録に残しています」と荒川さんの奥様評。荒川さんいわく、「栃木が肥沃な土地に恵まれているのは事実。でも、それだけで満足しては良い作物は育ちません。過去のデータを参考にしながら、日々工夫し、努力することで、とちぎのいらがどんどんおいしくなるんです」。もっとおいしくなるんですね、とちぎのいら！

出荷のおおまかな流れは、いら一束分の計測→テープを巻く→10束をまとめて袋に入れる→真空状態に袋詰めする→袋詰めされたものを箱詰めする…というもの。この中で機械が行なうのはテープを巻くことと、真空状態にすることだけ。他は全て手作業で行ないます。奥様の手際の良さはさすが！

荒川さんの奥様ご推薦

おいしい いら料理

いらのサラダ

いら、キュウリ、りんご、レタス、にんじんに全部生で。レタスはちぎって、他は細めのスライス。好みのドレッシングで和える。

いらの茎のかき揚げ

いらの茎(根元に近い、白い部分)、さくらえびを交えてかき揚げに。

いらの茎の漬物

いらの茎を生のまま、みりん、酢、醤油につけて一晩冷蔵庫に。あたたかいご飯にのせて。

いらの削り節和え

いら(葉の部分)生で2~3センチに切る。削り節をかけて、めんつゆか醤油をかける。一晩おくだけ。

「とちぎ 和牛」



取材先

大田原市若草
JA全農とちぎ

肥育部会長

桑原

要さん

とちぎ和牛、品質の高さは全国レベル!

ここ数年、国内の名だたるブランド牛肉と肩を並べる勢いの「とちぎ和牛」。血統が明確な黒毛和種を、厳しい条件をクリアした指定生産農家だけが育てるその品質の高さが、全国的に評価され始めています。

JA全農とちぎの肥育部長を務める桑原さんが肥育する牛は現在24頭。1年に12頭を出荷するペースです。肥育キャリア35年という桑原さんは、12段階に評価されるBMS (Beef Marbling Standard:肉質を評価するための基準)で 最高の12ランク評価を得た牛を上位10位内に4頭も出荷するという腕前の持ち主です。

「肥育」とは、繁殖農家から市場に出荷された生後約10ヶ月の子牛を買いつけ、出荷まで2年かけて育てること。生後10ヶ月の時点で約300kgだった子牛は、2年後の出荷時で大きいもので800kgにもなるというから驚きです。肥育農家の人たちには、牛たちの体調管理をしながら、一定のペースで食べさせ、成長させること、いわば「食べさせ続ける技術」の高さが問われます。



桑原農場の桑原要さん。現在、この牛小屋に24頭の牛が肥育されています。桑原さんが牛小屋に近づくと、それに気がついた牛たちがいっせいに寄ってきます。桑原さんが子牛を買付けの際のポイントは何? 「血統書ももちろん参考にしますが、最終的に、その子牛の顔を見て決めます。口の周りの骨格ですね。食べてくれそうな顔、というのがあるとですよ」。

主な世話は毎日2回、朝7時頃と夕方5時頃にエサを与えること。主食となるのはトウモロコシや大麦、小麦等の配合飼料。他に、稲ワラを食べさせます。これはいわゆる「食物繊維」として消化を促進させるためのもの。「米と水のおいしい県は、牛の肥育にも適しています。牛たちは、おいしい米のおいしいワラを食べているわけですから、ここの牛が食べるのは、私自身で育てた米の稲ワラですよ」と桑原さん。





エサやり以外にも、時間を見つけては牛の様子を見に来ます。「2年間という肥育期間中に、いかに同じペースを守りながら大きく育てるかが難しいところです。体調や環境の変化で食欲不振になる牛もいます。大切なのは、そうなる前に気づくこと。牛と接する時間を長くし、様子を観察します」。食べてすぐに眠ってしまう牛は精神的に安定していて、食欲も続くそうです。それとは逆に、食べても立ったまま、なかなか眠らない牛はストレスを抱えている場合が多いとか。



牛が出している『信号』を上手に読み取る努力と栄養バランスの管理、食事に上手にアクセントをつけながら、飽きさせずにスムーズに食べさせ続けることが最大の難点であり、課題でもあるのです。「時々、食後に足を投げ出して、それこそうつ伏せのまま大の字になって眠っている牛がいる。初めてそんな状態の牛を見たときは仰天してしまって、『生きてるのか?!』と声をかけてしまいましたよ(笑)。そうしたら『ん〜?』という感じで目を覚ましましてね。本当に気持ちよさそうにリラックスして、そんな姿を見せてくれる牛もいますよ」。牛小屋のスペースは、6畳間ほどの広さに2頭。ほど良い広さでのんびりと過ごしています。



桑原さんが手にしているのは、主食となる配合飼料。この日は撮影のため、食事の時間ではないのに、特別に桑原さんの手から飼料を食べさせてもらったラッキーな牛。あっという間に手の平の上から飼料がなくなりました。



全ての牛の耳には管理番号タグがつけられています。ナンバーはもちろん、バーコードが印刷されており、生産者が瞬時にわかるようになりました。



高い評価を受けたとちぎ和牛。サーロインなどの部位だと100g数千円という値がついてしまって、日常の食卓には厳しい値段というのもまた事実。そこで、比較的買い求めやすいモロ肉などから始めてはいかが? 「大丈夫、赤身部分だけでも十分おいしい。とちぎ和牛なら、どこの部位でもおいしさには自信がありますよ」と桑原さん。ステーキだけでなく、各部位に応じた料理の仕方で、とちぎ和牛がもっと身近になりますよ。

「一般的に、食べ物の安全は、生産者だけで実現できること。けれど、安心は、生産者だけで実現できない難しさがあります」と桑原さんは言います。どんなに細心の注意をはらって牛たちを育て上げて、出荷した後はさまざまな流通ルートや情報の影響があるからです。とちぎ和牛は、出荷から消費者の口に届くまでを一貫したルートを確認、特別に指定された販売店・協力店のみが販売することで、安心という面でも自信を持ってオススメできます。

特集2 プロ直伝! 「にら」 「とちぎ和牛」を使ったカンタンレシピ

とちぎをクッキング

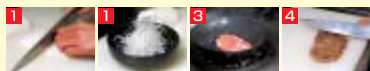
 みんな大好き! にらと和牛でハッピークッキング。

前ページの特集にちなんで、「にら」「とちぎ和牛」をおいしくクッキング! 栃木を代表するこの2つは栄養満点で、さらにおいしいとくれば食べなきゃ損ですよ。そこのお腹すかせてるあなた! 見るだけじゃなくて、栃木のにらと和牛を実際にクッキングしちゃいましょう!

とちぎ和牛を使ったカンタンレシピ

和牛のアジアンステーキ

材料
4人前



材料

牛ロースステーキ 4枚
(1枚80gぐらいのもの)
大根 1/3本
水菜 少量
塩、こしょう、練りわさび ... 各適宜
サラダ油 大さじ1

ゴマしょうゆだれ

しょうゆ 大さじ4
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
酢 小さじ1/2
にんにくすりおろし 1かけ
七味唐辛子 少々

作り方

- 大根は5cmの長さのせん切りにし、氷水にいれてパリっとさせる。
- ボールにたれの材料を全部入れて混ぜておく。
- 牛肉は両面をさっと焼く。(この焼き加減で)
- 焼いた肉は、食べやすい大きさにカットする。
- 器にせん切りにした大根をのせ、その上に肉を盛りつける。
- 2のたれに好みの量のわさびを入れ付けて食べる。

牛肉のソテートマト&チーズ添え

材料
4人前



材料

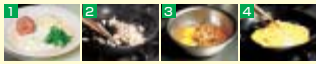
牛もも肉 4枚
(70gスライス)
モzzarellaチーズ 150g
(ビザ用・スライスチーズでも可)
トマト 1ヶ
青じそ 5枚
塩、こしょう 各適宜
サラダ油 大さじ1
バター 少々

作り方

- 牛肉は、包丁の先を使って筋切りをし、軽くたたきながら伸ばして形を整え、塩、こしょうをする。
- チーズは薄切りに、トマトは6mm厚さの輪切りに、青じそはせん切りにする。
- フライパンを熱してサラダ油とバターを引き、肉の両面をサッと焼く。
- テンパンに肉、トマト、チーズの順にのせて250度位のオープンで5~6分焼く。
- チーズが溶けだしたらオープンから出して器に盛り、青じそをのせる。

にらを使ったカンタンレシピ

韓国風オムレット 4人前



材料

豚ひき肉 …… 200g 玉ねぎ(小)じゃがいも(小) 各 1/2ケ
卵 …… 8ケ 白菜キムチ …… 適宜
にら …… 1/2束 バター …… 20g
お好みソース 塩、こしょう …… 少々

マヨネーズ …… 大さじ3 トウバンジャン …… 好みの量
ケチャップ …… 小さじ1 ウスターソース・しょうゆ …… 各少々
コチュジャン…好みの量 にんにくのみじん切り …… 1/2かけ

作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいもは小さめの角切りに、にらは少量を細かく刻み、残りは5cm位の長さに切って湯通ししておく。
- 2 細かく刻んだ野菜と挽き肉は、しんなりするまでフライパンで炒める。
- 3 ボールに2と細かくした白菜キムチと卵を入れ溶きほくしながら混ぜる。
- 4 フライパンを熱してバターを溶かし、3を入れ卵が半熟状になったら形を整えて器に盛りつける。
- 5 湯通ししたにらを乗せ、お好みソースをかける。

海老とにらの揚げ豆腐 4人前



材料

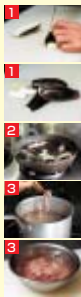
むきえび …… 12ケ 木綿豆腐 …… 2丁
にら …… 1/2束 水溶き片栗粉 …… 少々
かけだれ

だし汁 …… 1カップ 酒 …… 1/3カップ 砂糖 …… 小さじ1弱
しょうゆ …… 大さじ3 みりん …… 大さじ2 1/2

作り方

- 1 豆腐は平ざるに乗せ、10分程度おいて水気を軽く切る。
- 2 にらは5cm位の長さに切る。
- 3 浅なべにかけたれの材料を入れ、サッと煮立ちさせておく。
- 4 揚げ油を高温に熱し、1/4に切った豆腐を入れて全体がきつね色になるまでゆっくりと揚げる。
- 5 3にむきえびとにらを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6 器に揚げたての豆腐を盛り、5を上からかける。

揚げなすと牛肉の しゃぶしゃぶ風



材料

牛薄切り肉 …… 250g なす …… 2本
(しゃぶしゃぶ用) 長ねぎ …… 1本
みそだれ いらごま(白) …… 小さじ2

白みそ …… 大さじ2 砂糖 …… 大さじ2 酒 …… 大さじ1

作り方

- 1 なすはへたをとって縦半分になり、3/4位まで縦に切れ目を入れ、長ねぎは5cm位の長さに切る。
- 2 1を180度の油で素揚げして冷ましておく。
- 3 牛肉は広げて熱湯にサッと通して冷水にとり、ラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱する。
- 4 耐熱容器にみそだれの材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで30秒ほど過熱する。
- 5 みそだれに2、3、ごまだれを加えて混ぜ合わせる。

にらとあさりのワイン蒸し 4人前



材料

あさり(生) …… 400g 白ワイン …… 180cc
にら …… 1束 オリーブオイル …… 大さじ2
にんにく …… 1かけ 塩、こしょう …… 少々

作り方

- 1 あさりは薄い塩水につけて砂をはかせ、殻を擦り合わせるようにしてよく洗い、ざるにとって水気をきる。
- 2 にらは5cm位の長さに切る。
- 3 なべにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 4 3にあさりとにらを加え、白ワインを全体にかけふたをして中火にかけ、4～5分そのまま蒸し煮にする。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうをして味をととのえる。

とちぎの農産物PRソング「ベジフルとちぎ!!」



やさいとくだもの
おいしんだもの

栃木県には豊かな自然と美味しい農産物がたくさんあることを広く知ってもらいたい、という思いからこの唄が生まれました。作曲と歌うのはあの「だんご三兄弟」の速水けんたろうさん。作詞は子供向けのユニークな歌を数多く作っているもりちよこさん。一流のプロのお力を借りて完成しました。

「やさいとくだもの おいしんだもの」のフレーズは覚えやすく、小さな子供からおじいちゃんおばあちゃんまで家族みんなで歌える親しみやすい曲です。

どこで聞けるの？

県内の主なスーパーマーケット、道の駅、農産物直売所、農村レストランなどで聞くことができます。また、当協会のHPでも聞くことができますので、是非一度お聞き下さい。(CDは非売品)

学校での活用事例

都賀町立学校給食センターの取り組み

都賀町はいちごやお米の生産が盛んな地域です。都賀町立学校給食センター（中田勇所長）では、日頃から地元の農産物を給食の献立に取り入れています。特に学校給食週間にいちご、いちごジャム、いちごジュースなど、いちごづくしのメニューを提供。あわせて、町内の全小中学校の給食時間に「ベジフルとちぎ!!」を放送しました。都賀町のおいしいベジフルと歌のベジフルの両方を味わった生徒さんからは、「給食献立と歌詞がピッタリ」とか「とても楽しい曲!」などの感想が聞かれました。



18年度は毎月1回の「地産地消ウィーク」に、ベジフルとちぎ!!の歌詞に出てくる野菜や果物を献立に取り入れ、その生産や消費の特徴などについて子供達にわかりやすく伝えていきたい、と同センターの中田智子管理栄養士は熱心に語っていました。

給食の時間を楽しくする唄「ベジフルとちぎ!!」。皆さんの学校でも活用してみたいはいかがでしょうか？



協力：都賀町立都賀中学校（野中一男校長）
1年4組（担任：秋山貴子教諭）

いしさととちぎ産の目じるし check!

とちぎの農産物 統一ロゴマーク



どんなマーク？

栃木県内で生産された農畜産物と加工食品の共通マーク。とちぎ産の目じるしです。

どんな商品についているの？

現在、お米や青果物などで使用されています。

地域ブランド農作物認証マーク



どんなマーク？

地域の気候、風土などを生かして栽培されている農作物で、今後、地域として振興していく計画があるものに対し、とちぎ農産物マーケティング協会が認証しています。

どんな商品についているの？

かき菜・ちぢみほうれんそう・中山かぼちゃ・ふき・ふきのとうなどで使用されています。