

# 旬

## のかごしま

市内各地には  
おいしい旬のめぐみがいっぱい。  
取れたて新鮮、安心な市内産の  
大地のめぐみ、海のめぐみと  
生産者おすすめレシピをご紹介します。  
あなたの食卓を、  
鹿児島旬のめぐみで  
彩ってみてはいかがでしょうか。

### ～白ネギ～

生産農家  
ひがし 東 一雄さん  
(川上町)



区画整理事業が進む吉野地域の県道を少し入った住宅街の裏手にある畑で、東さんは白ネギを栽培している。吉野地域では、市街地に比べて比較的涼しい気候を生かし、水はけがよい肥沃な土壌で古くから白ネギの栽培が盛んである。

東さんは3月末頃に種をまいて苗を作り、6月末に畑に定植し、4～5回程度の土寄せを行いながら、収穫が始まる11月上旬までの約半年間、丹念に白ネギを育てている。

「種をうまく発芽させていい苗を作るのがなかなか難しいのですが、施肥をした苗床に種をまいて土をかぶせた後に、鍬の背で上からしっかりと土を押し固めるようにすると、芽立ちがとてもしいんです」と実演を交えながら話してくださいました東さん。とてもいい苗が毎年できることから、知人から種まきの仕方の問い合わせがあるほど。これは長年の栽培経験から生まれた独自の工夫のこと。

ネギは野菜の中でも特に土壌の水分過多を嫌う野菜。排水性が悪い畑では生育が停

滞したり、特に夏の暑い時期は、軟腐病などの病気にかかりやすいので、水はけをよくすることがとても大切になる。  
今年も夏から秋にかけて暑い時期が長かったため、やや生育が遅れたとのことだが、10月末には最後の土寄せを行って、生育を促したとのこと。白い茎の部分が30センチメートル以上になったものを11月上旬から、来年の3月にかけて出荷する予定。

ネギには独特の香りがあるが、その香りが成分がビタミンB1の分解吸収を促進し、血行を良くすることで、体を温めたり、疲労蓄積を防ぐ効果などがあるといわれている。また葉の部分には、抗菌作用が期待されるビタミンCやカルシウムなども含まれている。

昔から、体を温め、疲労回復などに効くといわれ親しまれてきた白ネギ。鍋物やみそ汁の具に、そしてサラダにと、市内でできた甘味があつておいしい白ネギを、皆さんの食卓でもぜひご賞味あれ。

### 「白ネギの 韓国風サラダ」

1. 材料(2人分)  
白ネギ(白い部分) 1本  
塩 小さじ1/2杯  
ゴマ油 小さじ1杯  
焼きのり 2枚  
胡麻・七味 お好みで



#### 2. 料理手順

- ①白ネギは斜め切りにし小鍋に入れて塩とゴマ油を加え、全体を混ぜ合わせる。焼きのりは小さくちぎって、さっくり混ぜ合わせる
- ②ピツタリ蓋をして最初は強火、蒸気があがったら弱火にして1分蒸し煮。ネギがしんなりしたら完成

手軽で  
おいしい  
おすすめ  
レシピ