



万能野菜 ネギをたくさん食べよう!



生産者から

JAいわて中央 野菜生産部会 矢巾支部長

中村 政則さん

矢巾町在住



ネギを1ha栽培し、15年になります。父親や周りの農家がネギを作っていたことがきっかけで栽培を始めました。夏に収穫できるネギと秋から冬の初めに収穫できるネギを栽培しているので7月～11月まで収穫しています。「この日に絶対収穫しなければならない」というわけではなく、ある程度融通が利くことがネギ栽培の良さです。ネギは水はけの良い畑を好みますが最近は天候が不安定で、たくさん雨が降るとネギが水に浸かったままになって腐ってしまうこともあるので管理が難しいです。だからこそいいネギができた時は嬉しいですね。私の好きなネギの食べ方はネギを焼

いて焼肉のたれをつけて食べることです。シンプルですがとろとしたネギがおいしいですよ。みなさんにはぜひ県産の新鮮なネギをたくさん食べていただきたいです。

JAいわて中央は
ネギの生産量が県内1! //

JAいわて中央
「野菜生産部会ネギ専門委員会」

品質の良いネギを安定的に出荷するために栽培指導会や出荷品質目ぞろえ会などを行っています。盛岡市・紫波町・矢巾町を管内とするJAいわて中央のネギ専門委員会には約200人の会員があり、JAいわて中央全体で年間約1,100tのネギを出荷しています。また、野菜部会では県内外の販売先に出向いて宣伝活動を行っています。



目ぞろえ会では出荷基準や出荷時の注意点を確認しています。

やわら香 岩手が誇るブランドネギ

県産ネギのブランド化を目指し、JA全農いわてが平成13年8月に「いわて純情ねぎ『やわら香』」と名称を統一しました。やわらかい・甘いといった食味を重視し、化学肥料を減らして有機肥料を使う、栽培履歴を明確にするなどの基準を満たしたネギだけに使われています。JAいわて中央管内の栽培面積は約50haで、8月～12月にかけて収穫し、県内外のスーパーで販売されています。

どうやって作っているの!?

ネギの栽培方法



セルトレイへ種をまく(1月末頃)



畑に肥料をまき、畑を耕し、畝を作って溝を掘ります。溝に育てたネギの苗を植えます。(4月下旬～5月上旬)



ネギは上に伸びていくので苗の両側の土を1か月に1回程度被せて(土寄せと言います)白い部分を伸ばしていきます。同時に肥料を与えます。またネギが病気になるように薬をかけます。



植えて120日で収穫! (9月頃) 手作業または機械で収穫します。

8月に収穫する夏ネギと9～11月に収穫する夏秋ネギ、12月以降に収穫する秋冬ネギがありますが、ここでは9～11月に収穫する夏秋ネギの栽培方法をご紹介します。

●● Let's Cooking! ●●

ネギ農家直伝! おすすめレシピ



材料(4人分)

ネギ	3本	【合わせダレ】	
豚ばら肉薄切り大	200g	醤油	大さじ3
かたくり粉	適量	酒	大さじ1
油	大さじ2	みりん	大さじ1
		砂糖	大さじ2

ネギの肉巻き

作り方

- ネギに豚ばら肉を斜めに巻きつけ、15cm程度に切る。
- ①にかたくり粉をまぶす。
- 油大さじ2をしいたフライパンで②を中火で表面に焦げ目がつくまで焼く。余分な油はキッチンペーパーで吸い取る。
- 弱火にして合わせダレを絡める。
- 食べやすい大きさに切って完成。

★合わせダレは焼肉のたれを代用しても構いません。



材料(4人分)

ネギ	2本	パイオン(固形)	2個
オリーブオイル	適量	塩・コショウ	適量
ベーコン	33g	ブラックペッパー	適量
とろけるチーズ	4枚		

ネギスープ

作り方

- 鍋にお湯600mlと固形のパイオン2つを入れてスープを作る。
- ネギは1本を小口切りに、1本を斜め切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルをしき、小口切りにしたネギを中火でしんなりするまで炒め、塩・コショウで味付けする。
- ②にベーコンを入れて軽く火を通す。
- ①に④を入れて弱火で5分煮る。
- とろけるチーズをちぎってカップの底に敷き、スープを入れる。
- 上にとろけるチーズ、斜め切りにしたネギを載せブラックペッパーをかけて完成。



材料(4人分)

ネギ	2本	蒸ししらす	24g
油揚げ	1枚	とろけるチーズ	2枚

油揚げとネギのピザ風

作り方

- 油揚げを開いて小口切りにしたネギ、蒸ししらす、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- 焼いたものをめんつゆ(材料外)につけていただく。



材料(4人分)

ネギ	3本
豚肉	300g
エビ	8尾
えのきだけ	1株
白菜	3枚(300g)
ニンジン	1/2(100g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
もやし	1/2袋

【スープの材料】

水	600cc
鶏がらスープの素	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
コチュジャン	大さじ4
味噌	大さじ2
ごま油	大さじ2
みりん	大さじ2

野菜たっぷりネギキムチ鍋

作り方

- ネギは白髪ねぎにする。
- 豚肉を食べやすい大きさに切る。白菜はざく切りにし、芯と葉に分ける。ニンジンはピーラーでリボン状にし、えのきだけは石づきを切り落とす。豆腐は8等分に切る。エビは殻をとりのぞき、背わたをとっておく。
- ①を沸騰した湯にくぐらす。
- 鍋にスープの材料を入れて火にかけ、煮立った豚肉、エビ、えのきだけ、白菜の芯、ニンジン、豆腐、もやしを入れる。火が通ったら白菜の葉、②を加えてサッと火を通して完成。

★チーズを入れると味がまろやかになります。

美味しくネギを調理するために

ネギの豆知識

保存方法



ネギは新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存



葉ネギは、温めた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらもみじん切りに小口切りに冷凍しておくと、葉味などに便利

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・辛味成分の「アリシン」は硫化アリルの一種。消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる



葉ネギには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できよ

見分け方

ネギは全体にみずみずしく、白い部分が長く光沢があるもの。白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い



ネギも葉ネギも、葉先までピンと真っすぐなもの。生育状況が良く鮮度の良いネギは、緑色の部分が白い粉で覆われている

葉ネギは、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで「真っすぐで」色合いが美しく、根が新鮮でしっかりとれているもの



疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせると理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的

風邪予防 貧血予防 高血圧予防 脳梗塞予防 がん予防 動脈硬化予防