

採れたての  
葉ニンニクを  
手にする清田店長



# 推し の一品!!

1月号

JAあつぎ

葉ニンニク

## におい控えめ、風味は豊か、 栄養たっぷり 葉ニンニク

ニンニクの球根が大きくなる前の若い葉を食用にした野菜、葉ニンニクがいま旬を迎えている。生産拡大と特産化を目指すJAあつぎでは、直売所「夢末市」に毎日のように採れたての葉ニンニクが並び、売れ行きは好調だ。

JAあつぎ管内で育てられている品種は「ハーリック」。特有の辛みや香りがまろやかなことから老若男女に親しまれ、中華料理だけでなくさまざまな料理に幅広く活用できる万能野菜だ。姿形はニラに似ているが、より肉厚で食感はシャキシャキ。ニンニク本来の甘味を味わうこともできる。しかも栄養素が豊富で、疲労回復効果があるとされるアリシンが含まれており、体調を崩しがちな冬にぴったりの食材と言える。

夢末市の清田陽平店長おすすめの食べ方はギョウザ。「マイルドな味わいで、においが気になる方でも大丈夫。また、しゃぶしゃぶと一緒に入れると、とてもおいしいですよ」と笑顔で語る。

管内の清川村で作付けが始まったのは2016年。鳥獣被害対策の一環で忌避作物である葉ニンニクに白羽の矢が立った。軽量で収穫や荷作りがしやすいことから高齢化が進む地域でも育てやすい、9月の植え付けから3カ月ほどで収穫でき、傾斜地や狭い山間部でも栽培可能といった多くのメリットから普及が進んでいる。

今では清川村と厚木市で作付面積は約5700平方メートルに広がり、40人以上が栽培に精を出す。JAあつぎでは、生産者を後押ししようと、ユーチューブの公式チャンネルで葉ニンニク料理を紹介している。

収穫期間が短く、今しか味わえない希少な野菜だが、「2月中旬ごろまでは店頭にはほぼ毎日並びます」と清田店長。「無駄なく食べられる野菜で、食品ロスの削減が叫ばれる時代にもぴったり。是非食べてみてください」と呼びかけている。

### JAあつぎ 夢末市

所在地：厚木市温水 255 ☎ 046-290-0141

営業時間：9時30分～17時

定休日：第3水曜日（2月、4月～7月、10月、11月）

第2水曜日（3月、9月）、1月1日～1月4日



夢末市HP