## 農業で生きる決意

JAが20年ほど前から、ブランド野菜として販売している「雪中ねぎ」。雪の中で貯蔵することで甘みが増し、鍋ものには欠かせない逸品です。河戸川地区の大塚正生さんは、雪中ねぎを栽培して今年で11年目を迎えます。

「農業で生計を立てたいと思っていたので、11年前に後を継いだ際、ねぎの栽培面積を増やして、雪中ねぎの栽培も始めました。地区の農家やJA営農指導員などのおかげもあって、収量は徐々に増加していますが、全部が製品になるわけではありません。特に病気が付いたまま雪中貯蔵すると、中で一気に広がってしまうので、収量が半作の年もありました。そういった点にも注意しながら、製品率の向上を目指しています。」

## 地域で取り組むねぎ栽培

毎年11月中旬から圃場にうねを作ってねぎを貯蔵し、1月から3月にかけて出荷する大塚さん。作業は主に奥さんのかほるさんと行っていますが、収穫・出荷作業時には人を雇い、より新鮮で高品質なねぎの出荷に心掛けています。

「使用している品種は夏扇4号や夏扇2号で、作業効率を考えて播種をずらした栽培管理を行い、計画的な収穫による安定供給を目指しています。出荷までの流れとしては、圃場からねぎを掘り出した後、ビニールハウスに保管します。そのあと作業所へ移して調製・出荷しますが、天候や気温の変化によって作業が出来ない場合もありますので、掘り取りするタイミングには常に気を配っています。また掘り取る際の除雪作業も考えると、かなり手間はかかりますね。」と大塚さん。

それでも雪中ねぎを栽培するのは、夏ねぎや秋冬ねぎに比べて単価の変動がない作物だからです。「安定した価格は農業経営において、とても重要です。また雪中ねぎは白神の誇るブランド品でもあるので、河戸川地区では定期的に情報交換を行ったり、新規栽培者に対しては失敗例を話して栽培技術の向上を促して、さらなる栽培農家拡大と品質向上を目指しています。」

# 農産物の豆知識

## ねぎ ～疲労回復や免疫力強化に効果のある、古くからの「薬用野菜」

ツンとした香りと辛みがアクセントのねぎ。緑の部分を食べる葉ねぎに対して、白い部分を食べるものを長ねぎ・白ねぎ・根深ねぎ等と言います。

切った時に、ツンとする成分はアリシンで、ニンニクやたまねぎと同じものです。この成分は、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や消化・食欲増進、免疫活性、抗菌などの働きがあるほか、血行を良くし、体を温める作用があるので、風邪予防に効果的です。

薬味にしたり、鍋ものに使うことが多いねぎは、加熱すると甘みが増すので、焼きねぎはもちろん、じっくり煮てスープにするのもオススメです。また辛味を活かしてサラダで食べる時は、白髪ねぎにすると食べやすいです。

選ぶ時は、白く艶やかで、葉との境がはっきりしているものが良品です。保存の際には、泥つきなら泥を落とさず、袋か新聞紙に包んで冷暗所へ立てておくと、より長持ちします。洗ってあるものは、適当な長さに切ってポリ袋に入れ、野菜室に入れます。小口切りしたものや、みじん切りしたものは、冷凍保存できます。使う場合は解凍せず、凍ったまま加熱調理しましょう。

▽この季節の鍋ものには必需品です！

○ねぎ（100g中）成分表

| 成分 | | | |
|---|---|---|---|
| カリウム | 180mg | カルシウム | 31mg |
| ビタミンB1 | 0.04mg | 食物繊維 | 2.2g |
| 葉酸 | 56mcg | βカロテン | 14mcg |

▲高血圧予防に効果のあるカリウムや、骨の形成に有効なカルシウムも多く含んでいます。



蟹座（6・22～7・22） アクティブに動き回れそう。興味のあることにトライするなど思い切った行動につき。遠出の旅行もグッド