一粒耕心

斉藤 幸蔵さん 育子さん（二ツ井町・白岩悪戸）

うるい

～春の香りが感じられる自然の恵み～

うるいは山菜の中でもアクが無く、野菜に近い食べ方が出来るため身近な存在になりつつあります。山菜の中でもビタミンCが一番多く含まれている栄養価の高い食材です。独特のぬめりと歯ざわりがあり、おひたしや和え物、天ぷらなどでも楽しめます。

二ツ井町に住む斉藤さんは、そんなおいしいうるいを作っている生産者の一人です。斉藤さんは、山うどの視察研修で山形県を訪れた際、地元の農家の方から株をわけてもらったことがうるい栽培を始めるきっかけとなり、10年以上栽培をしています。4月上旬に定植し、秋に掘り取り作業を行った株を温かいビニールハウス内で栽培し、20日～25日で出荷できるほどの大きさに成長します。

栽培のポイントについて伺うと、「排水対策とハウス内の温度管理を徹底し高品質のうるいを出荷することを心掛けています。また、茎を白く軟化させるために芽の成長に合わせて籾殻を入れています。」と話してくれました。

無農薬栽培されている斉藤さんのうるいは、薄緑と純白の対比がとても鮮やかでした。

経営規模

水稲……19ha
大豆……5ha
山うど……2ha
うるい……10a