



土づくりがこだわる

25年前からチンゲンサイを栽培し、県内をはじめ首都圏にも広く出荷している、大塚和浩さん。有限会社大和農園など3社の経営を行い、またJAねぎ部会と園芸部会の副部会長として、地域農業振興に尽力している大塚さんに、こだわりの栽培について伺いました。

「栽培でこだわっているのは、土づくりです。化学肥料を一切使わずに、海藻やもみ殻などを配合した有機肥料、肥効を穏や

かにしたばかり肥料を使用しています。有機原料を使用することで、土壌微生物が活性化し、地力が高まります。直播でチンゲンサイを栽培しているので、地力の向上は必要不可欠ですね。」

自然を活かした栽培

また消費者へ安心・安全な食料提供するため、農薬を出来る限り使用しない減農薬にも取り組んでいます。そのため、病虫害の防除には細心の注意を払っています。

「病害虫への対策として、同じ薬剤をずっと使うのではなく、ローテーションすることで、病害虫が耐性を付けないようにしています。そうすることで、変化していく自然環境とうまく付き合ひ、安定した高品質チンゲンサイの生産を目指しています。」と大塚さん。

その努力の結晶であるチンゲンサイは、肉厚で株元に丸みがあり、和洋中の様々な料理で活躍する万能食材として、消費者に届けられます。

農産物の豆知識



チンゲンサイ ～カロテン豊富なパワフル中国野菜

食べ方のおすすめは油を使った料理。サツといためることで、チンゲンサイの色味が増し、彩りも良くなります。油と一緒に調理することでβ-カロテンの体内への吸収がグンと高まるのです。

チンゲンサイはβ-カロテンを豊富に含んだ野菜です。その量はハクサイの約20倍、ブロッコリーの約3倍にもなります。β-カロテンには、粘膜を強化して風邪をひきにくくする働きがあるといわれています。

また、カルシウムが多いこ

とも特徴の一つ。カルシウムは歯や骨を丈夫にすると同時に、精神を安定させるのにも役立ちます。成長期の子もたちや、ストレスを抱える中高年のサラリーマンに大いに食べてほしい野菜です。

さらに鉄分も豊富で、季節による栄養価の変動が少ない、という優れた特徴を持つチンゲンサイ。栄養豊富なパワフル野菜は、熱を加えると鮮やかな緑になるため、食卓を華やかにしてくれます。さまざまな献立で使いたいものです。



●栄養の比較 可食部 100g 当たり

| | β-カロテン(μg) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) |
|--------------|------------|-----------|-------|
| チンゲンサイ(葉・生) | 2000 | 100 | 1.1 |
| 〃 (葉・ゆで) | 2600 | 120 | 0.7 |
| ハクサイ(結球葉・生) | 92 | 43 | 0.3 |
| 〃 (結球葉・ゆで) | 130 | 43 | 0.3 |
| ブロッコリー(花序・生) | 800 | 38 | 1.0 |
| 〃 (花序・ゆで) | 770 | 33 | 0.7 |

