蓄えられた努力と経験

今年で就農43年目を迎える、高橋卓之さん・セイ子さん夫妻。現在様々な作物を手掛ける複合経営を行う二人が、みょうがの栽培を始めたのは8年前のことです。

「アスパラガスを栽培していた土地を利用して、他作物の栽培を考えていたところ、営農指導員や同じ地区のみょうが栽培農家に勧められたのがきっかけです。手探りで始めた栽培でしたが、周りの協力のおかげで少しずつコツがつかめてきました。嬉しい誤算だったのは、アスパラガスの栽培で施用していた堆肥のおかげで地力が高まり、それがみょうがの生育にうまく働いていることですね。これまで行ってきたことが、無駄ではなかったと感じました。」

みょうがに適した環境づくり

高橋さんの育てたみょうがは、色つやが鮮やかで、形が丸々としているのが特徴です。それは堆肥によって地力を高めるほか、土壌によって配合を変えた有機肥料を、ふんだんに使用して微生物を活性化させ、みょうがに効率よく栄養が行き渡らせているためです。

「みょうがの栽培において一番脅威なのは害虫病なので、防除対策として適期に農薬を施用することを心掛けています。またみょうが栽培を始める際にも水管理が重要だと教えられたので、畝間を多くとって間に溝を掘る排水対策を行っています。これによって病気の発生は抑えられましたが、今年のように雨が極端に少ない年もあるので、それへの対策も考えなくてはいけませんね。」

今後は健康に気を使い、元気にみょうがを栽培していくのが目標と話す高橋さん。また仲間たちと共に、能代の特産品であるみょうがをもっとPRしていきたいと意気込みを語ってくれました。

農産物の豆知識

みょうが ～独特の香りとシャキシャキ感で夏バテ解消

みょうがは、つぼみの部分を花ミョウガ、軟化栽培した茎の部分をミョウガタケと呼びます。薬味によく使うのは、花ミョウガで、盛夏から秋にかけて旬を迎えます。その特徴は、独特の香りにあります。その香りは、α－ピネンという香り成分によるもので、ボーッとした頭をシャッキリさせる働きがあります。

みょうがのシャキシャキとした食感や爽やかな辛味は、食欲を沸き立たせます。まさに夏バテ解消には、格好の食材です。そうめんや冷や奴の薬味、酢の物、味噌汁の実、天ぷらなどに大いに活用できます。

またみょうがは、血液の循環を良くし、発汗を促す働きがあるため、冷え症や月経不順に悩む女性にもお勧めの野菜です。栄養面では食物繊維が多く含まれ、カリウムも比較的多く含まれています。

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる。」という言い伝えもありましたが、実際には科学的根拠は無く、むしろ最近は香り成分に集中力を促す効果があるとも言われています。

△夏を代表する旬の食材です！

●栄養の比較　可食部 100g 当たり

	カリウム	食物繊維(総量)
ミョウガ（花穂・生）	210	2.1
ミョウガタケ（茎葉・生）	350	1.1
ショウガ（根・茎）	270	2.1
根深ネギ（葉・軟白・生）	180	2.2

蟹座（6・22～7・22）性格のマイナス部分がクローズアップされがち。やたらと感情的にならないよう、冷静に。開運には清掃が最適