



## かつ ちさんちしょうしょくざい 2月の地産地消食材は『にら』



今年は雪が降る日が多いですね。気温も何十年ぶりの寒波と言われるほど毎日寒い日々が続  
き、さらにインフルエンザも猛威を振るっています。健康に十分気をつけましょう！

さて、今月の地産地消食材は「にら」です。「にら」には体の疲れをとり、また胃がんの原因  
となるピロリ菌の殺傷効果があると言われています。今年で「にら」を作り始めて10年、長島  
完治さんにお話をきいてきました。

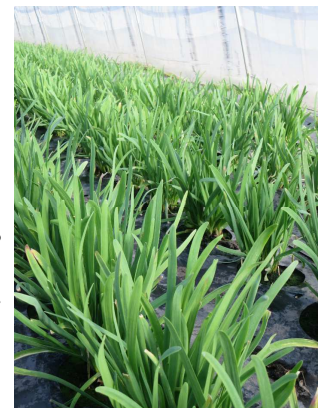


ながしまかんじ  
長島完治さん

「にら」は1年を通して計画的に安定した栽培ができ、自分  
のペースで作業をすることもできます。1年間収穫すること  
ができる「にら」ですが、旬は冬から春で葉肉が厚く柔らか  
いと言われています。

日光にら専門部会では、12月1日から翌年3月31日ま  
での一番刈で太い葉幅を持ったものを「味一番」というブラ  
ンドとしており、「日光にら」は市場でも産地指名がされるほ  
ど、信用があり評判が良いものとなっています。

今年の寒さや、雪の多さ、育てるのにどのような工夫、苦労されている  
のか伺ったところ、温度管理は重要とのことで、例えばウォーターカー  
テンといった地下水を利用する方法などがあり、そのような対策により寒  
さで収穫まで40日にかかるのところ、20日と短縮できるとのことです。  
雪の対策としては、基本的には自らの力で雪落としをされるとのことです、  
さまざまな苦労と愛情がこめられて「にら」が育ち、収穫され皆さんの  
もとに届けられます。



ちかくで見るとニラの様子



おく  
奥までニラがびっしり

「季節や気温による育て方を研究して、その結果上手くい  
ったときは嬉しい」と長島さんはお話しされていました。

卵焼きやお味噌汁の具材、餃子や日光そばまつりのステー  
ジでも披露された「にら饅頭」と多様な食べ方があります。  
「体に良いので、是非好き嫌いなく食べてください！」と  
長島さんから一言いただきました。

日光産の美味しい「にら」を食べて、元気に寒い冬を過ごしましょう！！