

## にら



## 神戸を中心に栽培

長く薬草として古くから利用されてきたにらは、明治時代になってから野菜として食されるように。丈夫で作りやすく、刈り取った後の株から再び新葉が伸びて、年数回の収穫が可能。神戸市西区を中心に栽培されています。

粘膜の生成に欠かせないβ-カロテンが多く、一束食べると一日の必要量を摂取することができるといわれています。エネルギーの代謝に関わるビタミンBが多いのも、スタミナ野菜といわれる所以です。

出荷時期

通年



## 約50年の歴史、押部谷町 各地を視察して栽培の研究

神戸市西区押部谷町栄地区では、昭和50年頃からにらの栽培が始まりました。

サラダ菜やパセリなどを試作してきた中で、にらに注目。高知に視察に行きノウハウを学び、種を分けてもらって、栽培を開始しました。その後関東の産地（群馬）にも視察に行き、いろいろな品種を試験しました。

栽培当初は全て露地栽培でした。2〜3月に種をまき、6月に植え替え後、収穫まで雑草の管理が大変なため、マルチ栽培を導入しました。

次に高知の施設栽培を見て、ハウスを導入。ハウスを導入した頃に、冬場に低温伸長が良く葉色の濃いもの、夏は高温に強い品種を選定。現在は露地とハウスの両方で栽培、通年で出荷しています。

神戸市ブランド「こうべ旬菜」に認定され、こうべ版GAPに取り組んでいます。

購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277



## スタミナ野菜の栄養をフルに活かして



### にらと豚もやしのシャキシャキ炒め

#### 材料/4人分

にら	1束(100g)
豚薄切り肉(ロース)	200g
もやし	200g
ごま油	小さじ1
A	
酒、しょうゆ、みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒、塩	各適量

① 豚肉はさっとゆがいてキッチンペーパーで水気を切り、手で半分にしぎる。② にらは4〜5cm長さに切り、根元の方と、葉に分けておく。③ フライパンにごま油をなじませ、①の豚肉を炒めて④で調味し別皿に取り出す。④③のフライパンでもやしとにらの根元部分をさっと炒め、酒・塩各少々を加えフタをして蒸し炒め、しんなりしたらフタを開けて残りのにらを加える。取り出しておいた豚肉も戻して火を止め塩で味を調える。

### 韭菜餃子

#### 材料/20個分

にら	100g
海老	220g
たけのこ	75g
クワイ	75g
豚背油	75g
A	
塩	8g
味の素	8g
砂糖	15g
片栗粉	12g
胡麻油	少々
ラード	少々
皮	
浮き粉	500g
片栗粉	500g
ラード	少々

① にらは5mmくらいにカット。② 海老は包丁で叩き1cmくらいにカット。③ たけのこ・クワイは微塵切りにし一度ポイルして水切る。④①②③豚背脂と④を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。⑤ 片栗粉100gと浮き粉500gをボウルに入れよく混ぜる。⑥ 熱湯1200gを入れ熱いうちによく混ぜる。⑦ 残りの片栗粉400gを⑥に入れ混ぜる。(後で片栗粉を入れると粘りができる)ラード少々入れ30分生地を寝かせてから具を包み8分蒸籠で蒸す。

