ゆるり安心食材探し ⑮

平山友美

香り柔らか生命力しゃきっ

黄ニラ

（岡山市北区牟佐）

5月の陽気に誘われて黄ニラの里、岡山市北区牟佐地区へ。岡山県の黄ニラの生産量は全国の7割を占め、日本一を誇る。

岡山市農協青果物生産組合の黄ニラ部会部会長の伏見正彦さん(56)と生産者の一人、植田輝義さん(38)に案内され、まずは畑へ。柔らかな黄色いニラがいっぱいの風景を想像していると、意外にも青々とした緑のニラ畑が広がる。

太陽の光をしっかりと浴びて育つのは青ニラ。それを地際から刈り取り、残った株に光をさえぎるシートをかぶせて育てると、黄色いニラになる。遮光期間は夏は1週間ほど、冬は30日かかることもある。この間、一瞬も光を当てない。つまり黄ニラは、光を失っても再生する強い生命力をもった株でなければならない。そこで種をまいて約2年は青ニラとして育てる。「青ニラ時代」が強い株の基盤をつくるのだ。

日本でのニラ栽培の歴史は古い。北海道や東北の寒い地方では9世紀ごろから、体が温まり精力がつく野菜として重宝されていた。再生力が強く、地際から刈り取っても年に2～3回は収穫できる。

不思議なことに岡山では、もともと青ニラを作っていたという記録はなく、明治初期ごろに黄ニラとして栽培が始まった。産地となったのは、県内を流れる三大河川の一つ、旭川が平野部に流れ出す時に形成された砂壌土地帯である。なぜ黄ニラにしたのか、その歴史は謎に包まれている。

収穫時は、手早く刈り取って水洗いする。光を長く当てると緑色になってしまうため、天日干しも出荷前のわずかな時間。黄ニラにとっては久しぶりの日光浴だ。新緑の山と青ニラ畑を背景に、気持ちよさそうにそよ風になびく黄ニラの姿は気持ちを和ませてくれる。

青ニラに比べると、柔らかくソフトな香りと独特の歯ごたえが特徴。刺し身のつまとして、生食もできる。通年収穫されるが、秋から冬、春先にかけての気温が低い時季は柔らかい。

高級食材として知られる一方、実に豊富なレシピがある。岡山の代表的な郷土料理の一つ、ばらずしに使った黄ニラばらずしをはじめ、おひたしや卵とじのような家庭料理、西洋料理、中国料理とジャンルを問わない。

ここでは34人の生産者部会が、自らPR活動に励んでいることも特徴。植田さんら若手が黄ニラ大使となって、イベントなどを盛り上げる。いつも、黄色のつなぎに黄色い長靴を着用するこだわりようだ。

秋には部会主催の黄ニラ祭りを開催し、今年4回目を迎える。この祭りで黄ニラビザや黄ニラバンなど新たなレシピが加わっていく。何よりも地元の人に喜んでもらえるのがうれしいという。

黄ニラは遮光されて育つのに、自らが光の色となる。そのたくましいエネルギーが生産者だけでなく地域の人々にも元気を授けてくれている。

☆問い合わせは岡山黄ニラ部会事務局☎0086（228）0225。値段は時季によって変わるが、インターネットで注文する場合は1箱（約50㌘×10束）3300円＝消費税、送料込み。http://www14.ocn.ne.jp/~kinira12/

（日本フードアナリスト協会評議委員＝広島市）

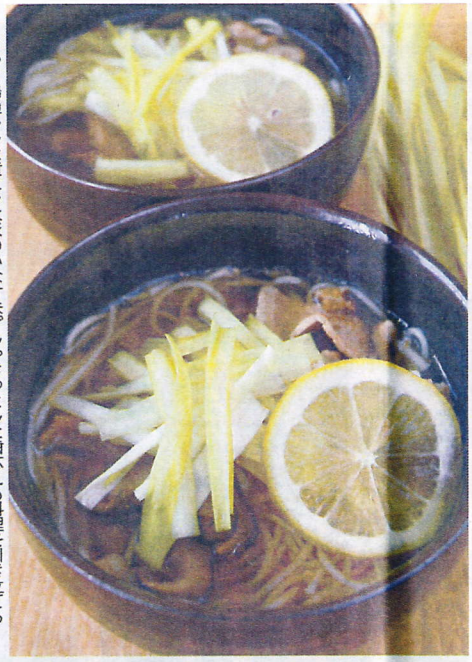
月1回掲載します

遮光されて育つ強い株

出荷前のささやかな日光浴

栄養アドバイス

スタミナ野菜の代表ともいえるニラは、豚肉やレバーと相性の良い食材です。ビタミンB1の吸収率を高め、糖分の分解を促進します。特に黄ニラには、脳の老化を食い止め記憶力をアップさせる物質「アホエン」が含まれています。



さっと湯通しした黄ニラはほのかな甘味。しゃきっとした歯応えも料理を引き立てる（撮影・天畠智則）

黄ニラにゅうめん

＜材料＞2人分
干ししいたけ（乾燥）15㌘
水　1㍑
豚肉薄切り　80㌘
黄ニラ　2束（約70㌘）
塩　小さじ1½
黄ニラしょうゆ　大さじ2
油　少々
広島レモン　輪切り2枚
そうめん　2束

＜作り方＞
❶干ししいたけをボウルに入れて分量の水に漬けて戻す。
❷①を濾し、戻し汁はとっておく。戻したシイタケは軸をとり、薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
❸鍋に油をひいて、豚肉を炒めシイタケを加えて香ばしい色がつくまで炒める。
❹③に②の戻し汁を加えて沸騰させる。
❺弱火にしてあくを取り、塩と黄ニラしょうゆ（なければめんつゆ）を加えて味を調える。5㌢ほどに切った黄ニラを加えてさっと火を通す。
❻別鍋でそうめんをゆでる。器に分けて、⑤を注ぎレモンを添える。