

穏やかな太陽。

心安らぐ伊予灘。

豊富な地下水と

広がる田畑。

海と田畑の産物に恵まれたこの松前町で

冬の大地に光る宝石と

スラリと伸びた美脚に出合いました。

今の時期

松前の食卓を飾る2つの食材

「レタス」と「白ネギ」の魅力を探ります。

## 松前の特産

# レタス

# 白ネギ





# 冬の大地に光る宝石 「レタス」

歯切れがよく、パリッととした食感が魅力のレタス。松前町の水田では、夏作には稲、枝豆が、冬作には裸麦やそら豆、ブロッコリーなどとともにレタスがたくさん栽培されています。水田輪作のために土が健全で、連作障害がなく、元気でみずみずしいレタスが育ちます。

松前町のレタスづくりは、香川県善通寺を参考に導入しました。それから気候の似ている北伊予でも作ってみようと、昭和39年からレタスづくりが始まりました。

専門農家の木下務さん

丸。10年前に脱サラし、両親を継いでレタス農家になりました。現在は、松山市農協レタス部会北伊予支部長として、家族と3人の従業員で美味しいレタス作りに励んでいます。レタス部会は、今から45年ほど前に発足。現在58戸の農家が約20ヘクタールで栽培しています。出荷時期は10月上旬から5月下旬までです。

「絶えず収穫できるよう、気候をチェックしながら種をまきます。レタスは気候の影響を特に受けやすいですからね」と務さんは話します。

寒さが厳しくなる12月下旬から3月末までは半円型の支柱にフィルムをかけ、その中で栽培する「トンネル栽培」という方法で栽培するレタス。こまめな温度管理を行うため日に何度もトンネルの開け閉めを行う必要があります。と

ても手間が掛かります。また、汚れや傷がつくと、そこからすぐに悪くなってしまいうレタスは、とり入れた後、切り口から出る汁でレタスを汚さないよう水分をとっていきため、取り入れ後に



## 木下務さん

10年前から専門農家に。現在松山市農協レタス部会北伊予支部長としてレタスづくりに励む。レタスのほかにも、米や麦、夏場には枝豆、玉ねぎづくりに取り組む。



### PICKUP\_03 レタスの選び方・保存方法

結球レタスは巻きがゆるく軽いものが良品です。固く巻いたものは老化玉の可能性があります。

また、切り口が赤茶色に変色したものは古いので避けましょう。

### PICKUP\_04 レタスとベーコンのスープ

レタス200g A【ベーコン 2枚、ニンニク1/2かけ】、ブイヨン 4カップ、荒挽き黒こしょう、ローリエ 1枚、バター 大1/2



①ベーコンは3センチ幅に切り、レタスは食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切りにする。②バターを溶かしAを炒め、レタスを加え手早く炒める。③②にブイヨン、ローリエを加え煮、煮立てば火を弱めてアクを除き、荒挽きこしょうを振り入れて仕上げる。

### PICKUP\_01 レタスの種類

レタスは、玉レタス、リーフレタス、コスレタス、ステムレタスの4つに大きく分類されます。

結球がしっかりした玉レタスは、一般にレタスと呼ばれていてレタス生産量の9割を占めています。

### PICKUP\_02 レタスの栄養

エネルギー	カリウム	βカロテン	ビタミンC	食物繊維
12kcal	200mg	240 μg	5mg	1.1 g

可食部 100g あたりの成分(日本食品標準成分表調べ)

レタスはビタミン・ミネラル、カルシウムをバランスよく含んでいます。

レタスに含まれているカロチン・ビタミンEは油と一緒に食することで効率よく摂取することが出来ます。

も手間がかかります。

務さんは「一人では難しいレタスづくり。部会の高齢化が進み、後継者が少ないことが悩みです」と話します。

生でよし、煮てよし、炒めてよし、どんな料理にも愛称バツグンのレタス。「いろいろな料理に使ってたくさん食べてほしい」と務さん。調理する時は、火を通し過ぎないように「手早く」がポイント。木下さんの家ではよく味噌汁に入れて食べているとか。

「レタスは火を通してレタス独特のシャキシャキ感が残ります。ただし、あまり長時間加熱するとクタクタになってしまいます。味噌汁をお椀にとつてから、そこにレタスを入れるぐらい、食べる直前にバツと入れるのがポイントですよ」

熱を通すことで、また違った味わいを楽しむことができます。レタスは、ビタミンEが豊富で、健康維持にも効果的です。





PICKUP\_01 白ネギの種類

ネギは、土を寄せて日光をさえぎり白くした葉鞘部を食べる白ネギ(根深ネギ)と、緑の葉を利用する青ネギ(葉ネギ)に大きく分かれます。昔から白ネギは関東で消費が多く、青ネギは関西で多く食べられていましたが、現在では全国でどちらも食べられるようになりました。

PICKUP\_02 白ネギの栄養

カルシウム	鉄	カリウム	カロテン	葉酸	ビタミンC	食物繊維
31mg	0.2mg	180mg	14 μg	56 μg	11mg	2.2g

可食部 100g あたりの成分(日本食品標準成分表調べ)

ネギは、タマネギと同様に独特の匂いの元であるアリシン(硫化アリル)を白い部分に多く含んでいます。包丁などでネギの細胞に傷がつけられることにより匂い成分が発生します。

PICKUP\_03 白ネギの選び方・保存方法

重さがあり表面が乾燥せずハリがあり、触った時にフカフカしないものが良品です。葉先にハリがあるものを選びましょう。緑と白の境がくっきりしているものほどより丁寧に栽培されている証です。

PICKUP\_04 白ネギとハムのサラダ

【材料】4人前) 白葱 3本、貝割れ菜 1パック、ロースハム 4枚、ポン酢醤油 適量



- ①白葱は6cm位の細いせん切りにして水にさらす。
- ②貝割れ菜は根元を除き、半分に切り、ハムはせん切りにする。
- ③白葱と②を合わせ混ぜ、ポン酢醤油または好みのドレッシングであえてでき上がり。

取材を終えて

今回は「レタス」と「白ネギ」を取り上げましたが、「海産珍味」「イチゴ」など、まちには他にもさまざまな特産があります。特産という文字どおり、郷土の産物は、私たち一人一人がしっかりと見つめることで、特別な存在になっていきます。身近な私たちが、まちのいいものを知ろうとすることも大切ですね。



加藤修さん

以前はレタス栽培に取り組んでいたが、10年前から高齢になっても一人でもできる白ネギ栽培に変更。今がちょうど収穫の終了時期。次回の苗作りに向け、今から意欲をみせる。

【資料提供】JA全農えひめ

せ作業)日光をさえぎること  
で白く柔らかくしていきます  
す。土寄せ作業は収穫までに  
何度も行います。  
「今年は猛暑のせいで、なか  
なかに伸びてこなくてね。  
心配でしたよ。でもこうして  
収穫できて。孫がときどき  
収穫を手伝ってくれたり、市  
場に出荷するときは、私の代  
わりに行ってくれたりするん  
ですよ。うれしいね」と満面の  
笑みを見せます。  
収穫後は、光を当てないよ  
う一晚冷暗所で保管。収穫後  
でも光に向かって成長するの

で、白ネギが曲がってしま  
うからだと言います。そし  
て翌日には、奥さんと一緒  
に根切りや箱詰めなどの作  
業をします。  
「家族で協力し合うので  
収穫の喜びはさらに大きく  
なるね」と修さん。  
「何と言っても一番おい  
しいのは鍋だよ。でも孫た  
ちは焼き鳥のネギがおいし  
いって言うてるかな。孫の  
笑顔のためにも、これから  
もネギづくり頑張らないと  
ね」と修さんは力強く話し  
ていました。



生でシャキシャキ、煮るとトロトロ、甘みがあってとてもおいしい白ネギ。松前町は県内でも白ネギ栽培が盛んなまちです。  
10年前から白ネギづくり  
に励む加藤修さん。中川原  
の畑を訪れました。畑に  
広がる白ネギの香り。白ネ  
ギ特有のこの香りには「ア  
リシン」という成分が含ま  
れていて、血行を良くする  
効果があるので、体を温め  
ます。また、ビタミンB1  
の吸収を高めるので、疲労  
回復にも効果があるとい  
います。そんな白ネギ栽培  
は、3月下旬から苗づくり  
を開始し、5月頃定植、収  
穫は12月から3月下旬まで  
と、生産者は1年中手を抜  
くことができません。  
「ネギはとり遅れること  
がないので、長い期間収  
穫することができます。で  
も、その種をまくのは年に  
1回だけ。だから、種をま  
いてさつと芽が出ると、ほ  
っとうれしい」と話す修さん。  
白ネギは他の根菜類と違  
いに伸びていく野菜。伸  
びた部分に土をもち(土よ