

房
総

大地のめぐみ



No. 17 ニンニク

BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

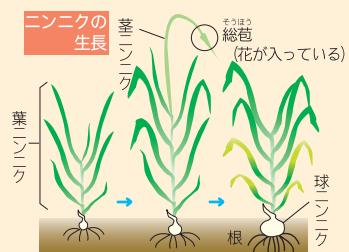


絵手紙アートのワンポイントレッスン ハートが重なりあったようなにんにくの形。下ぶくれの姿を線描きし、色は黄色を先にぬり茶や紫で細い筋を加えます。（絵と文・土屋淑子）

ユリ科の多年草・ニンニク

強烈なにおいのもとは？

ニンニクはユリ科の植物で、ネギや玉ねぎ、ラッキョウの仲間です。ニンニクを利用する部位で分けると3つに分けられます(下図参照)。最も一般的なのが土の中で茎の根元がふくらんだ球ニンニク。国内の収穫量(約2万t)の約1.5倍が輸入されていますが、国産は輸入品に比べて大型で1片も大きいのが特徴です。球ニンニクがふくらむ前に柔らかい葉を収穫したものが葉ニンニク。花のつく茎を摘んだものが茎ニンニクで輸入品が多く、「ニンニクの芽」とも呼ばれています。ニンニクの独特のにおいのもとは、アミノ酸の一種「アリイン」です。



アリイン自体は無臭ですが、ニンニクを切ったりして細胞が傷つくと、「アリナーゼ」という酵素がアリインに作用して「アリシン」という強いにおいの化合物に変化します。

ニンニクのふしご

1片の“種”が増える

ニンニクの花は細長い膜のような総苞に包まれているのでほとんど実を結びません。種の代わりに鱗片を1つずつ植えて育てます。品種によって6～12個くらいの鱗片に分かれます。千葉県内では主に長生・夷隅・山武地域で栽培されています。球ニンニクは秋に植え付けて翌年の初夏に収穫し、乾燥処理をして長期にわたって出荷します。



葉ニンニクの畠。一部をビニールトンネルで保温することで、時期をずらして収穫できます

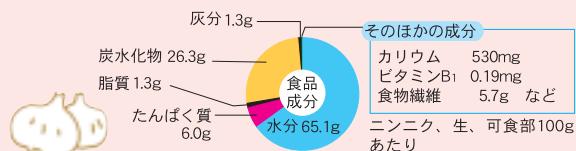
薬として広まったニンニク

ニンニクの原産地は中央アジアといわれ、紀元前から薬として使われていました。日本へは中国、朝鮮半島を経て既に奈良時代には伝わっていたとされています。しかしその後に伝わった仏教の影響で、食用よりも薬として利用していた時代が長く続きました。消費量が増えたのは戦後に肉を多く食べるようになってからのことです。

スタミナ料理に大活躍

昔からニンニクの滋養強壮作用はよく知られていて、現在多くの健康食品やサプリメントに使われています。カリウムやビタミンB1が比較的多く含まれます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なものです。

ほかにも疲労回復や新陳代謝を促進するスコルジニン、細胞を活性化するゲルマニウムなどの有効成分が含まれて



います。ホルモンのバランスをよくしたり、免疫力を高めて感染症やガンを予防するなど、さまざまな効果が期待できる野菜です。

抗菌作用と血行改善の効能

ニンニクのにおいの成分アリシンには強い殺菌作用があるので、肉や魚にニンニクのすりおろしをつけて食べるのは利にかなっています。ただあまりに効果が強いので、生で食べ過ぎると胸焼けや下痢を引き起こす原因になります。アリシンは熱に弱く、アリルスフィド類(イオウ化合物)に変化しやすい成分です。アリルスフィド類も強いにおいを発する成分で、食欲を増進させたり、血行をよくする作用があります。

選び方と保存方法

★葉はみずみずしく、柔らかいもの



★粒が大きく、硬くしまっていて、しっかりとした重みのあるもの

★葉ニンニクは、株元の白い部分に張りとつやがあるもの

風通しのよい場所に吊して保存

皮つきの球ニンニクは、ネットやカゴに入れて風通しのよいところで保存。薄切りにしたりすりおろしたものは冷凍しておくと、少しだけ使いたい時に重宝します。葉ニンニクと茎ニンニクは乾燥しないように紙に包んだり、ポリ袋に入れてから冷蔵庫で保存します。

においを抑えておいしく調理



独特の風味がほかの食材を引き立ててくれるニンニク。においが一番強いのはニンニクをすりおろした場合です。加熱したり、オリーブオイルやしょうゆに漬けるとにおいが抑えられます。肉料理などにはハーブ類と一緒に使うとニンニクのにおいを弱めってくれます。料理に少し香りをつける程度にしたい時は、1片を切らずに丸ごと使い、油や鍋に香りが移ったら取り出します。油で炒める際は弱火でゆっくりと炒めるのがコツ。調理後はレモン汁や塩で手を洗うとよいでしょう。ところで「無臭ニンニク」と呼ばれているものにもさまざまなタイプがあります。収穫後に特別な処理をして普通のニンニクを無臭化した「マイルドニンニク」や、栽培法を工夫して無臭化させたもの、大きくて形はニンニクそっくりでも植物学上は別種の野菜とされる「ジャンボニンニク」などがあります。



産地情報 全国でも珍しい「葉ニンニク」 ～長生郡白子町～

九十九里浜に面した白子町では、水はけのよい砂地の畑で青々とした葉ニンニクが冬場も元気に育っています。20年ほど前に4軒の農家が栽培を始め、30種以上の中から葉がまっすぐに伸びて柔らかい品種を選び、出荷時の姿や専用の箱も考えました。現在では12軒の農家が作っています。葉ニンニクは沖縄県や高知県では作られていますが東日本ではまだ珍しく、東京都中央卸売市場に入荷するもののほとんどが白子町産です。

球ニンニクと比べてマイルドな味で、食後のにおいが気にならないところも特徴です。チャーハンやマーボー豆腐に使えば、いつもと違った本格中華の味に。葉ニンニクは1月から3月にかけて多く出荷されます。



●お問い合わせ JA長生白子支所 TEL.0475-33-2141
JAグリーンウェーブ長生 TEL.0475-42-7100

ニンニクミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／1億円 全国順位8位(0.9%)

県内の主な産地(産出額順)

●茂原市(10.5%)●勝浦市、いすみ市など9市町(4.7%)

() 内は占有率

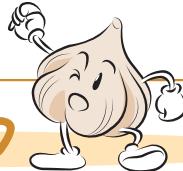
みどりのマーケット

旬の里 ねぎぼうず

■茂原市法自807-1
TEL.0475-34-4800
<http://www17.ocn.ne.jp/~negibouz/>



営業時間／9:30～18:30
休業日／年末年始
交 通／JR外房線本納駅から徒歩約5分



文・写真／園芸研究家・多田 隆

ニンニクは種球の1片を植えると、冬の低温(5℃前後)で6個前後の鱗片に分かれ、春の気温上昇と長日によって球がふくらんできます。玉ねぎに似た生育をします。

①植え付けの準備

プランターは深さが15cm以上あれば、長方形、円形などどれでもよいです(栽培事例は、内寸が縦35cm、横43cm、深さ17cmの発泡スチロール容器を使用)。

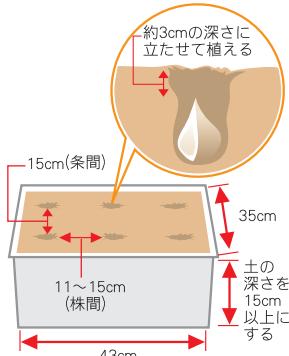
用土は市販の畳土と完熟堆肥を6対4程度に混ぜ合わせます。さらに用土1ℓ当たり苦土石灰1.5g、有機配合肥料3.5g(低度化成肥料なら2.5g)を加えてなじめます。

②植え付け

植え付けは秋の彼岸頃が最適です。購入した種球を鱗片に分けて、条間15cm、株間11~15cmの間隔で、3cmの深さに植えます(図参照)。鱗片が大きくなっているものは複数の芽が出てきてしまうので、植え付けには向きません。



変形しているものは複数の芽が出てきてしまうので、植え付けには向きません。



③芽かき

大きな鱗片を植えると複数の芽が出ます。そのまま放置すると1株から2個の球ができるて変形した過小球となり収穫量と品質が低下します。こうした芽は見



複数芽が出た株(左)。細い方を引き抜く

種球



★プランターの置き場所は、日当たりと風通しのよい場所が最適。

★水やりは、上記①のプランター(23ℓ)で秋~春は0.5~1ℓ、春以降は1ℓ前後が目安。いずれも表面が白く乾いてから行います。

付け次第早目に取ります。細い方の茎の周辺の土を少し掘って、株元を指で挟んで押さえ、ねじりながら引き抜きます。



④追肥

追肥は2月下旬と3月下旬の2回行います。いずれも①と同じ有機配合肥料20gを株間に施し、肥料が見えなくなる程度土をかけます。
※追肥(ついひ) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。



⑤蓄の摘み取り

4月下旬になると茎が伸び

て蓄ができることがあるので、早めに摘み取ります。

⑥収穫と貯蔵

5月下旬以降になれば、隨時掘り出して食べられます。貯蔵する場合は、葉が30%程度黄色になった頃に株を抜き取り、根を切って2~3日天日乾燥した後、雨の当たらない風通しのよい軒下などへ吊るしておきます。



収穫期に達した株は葉が黄色くなっています

貯蔵中の様子
(根は切れます)

★病害虫対策

初冬頃に活動中の葉先から黄変し、やがて枯死する「黒ぐされ菌核病」には、植え付け時に鱗片を殺菌剤で消毒してから植え付けます。葉の表面に橙色の粉状物質(胞子)が発生すれば「さび病」、葉面に灰色または淡黄色の円形の病斑が出れば「べと病」です。発病初期に殺菌剤を散布します。葉面の緑の光沢が薄れて、全体が白っぽく見えるスリップス(葉肉を食べる害虫)や、若い葉に群がる黒っぽいゴマ粒状のアブラムシには、いずれも殺虫剤を散布します。

