

食を究めた  
スペシャリストが教えます

# 達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



## 第13回 仙台 曲がりねぎ

宮城県仙台市の伝統野菜「仙台曲がりねぎ」は、一般的な一本立ちねぎとは異なり、大きく曲がった形をしています。これは自然に曲がって育ったわけではなく、人の手によって曲がるように育てられています。発祥の地とされている宮城野区岩切地区は、地下水位が高く、野菜は根腐れしやすい土壌でした。そこで明治から大正時代にかけて生まれたのが「やとい」という栽培方法。栽培中のねぎを一度抜き取り、約25度から30度の傾斜をつけ寝かせた状態で植え直します。そうすることで、ねぎの根があまり深く伸びず、根腐れしません。そこから約1カ月から3カ月ほど、ねぎは上に向かって伸びようとする習性で曲がって成長していきます。その際、曲がるストレスにより、ねぎの軟白部分は柔らかくなり、また甘味をもつようになります。

## 仙台曲がりねぎ栽培の達人



### 「先人の知恵と努力による栽培法を 次の世代へ伝えたい」

佐藤俊郎さん(宮城県仙台市)

「仙台曲がりねぎ」の栽培は、一般的なねぎよりも工程が多く、さらにそれらの工程はすべて手作業で行う必要があるため、非常に手間がかかります。「今は品種改良が進んで、病気に強く作りやすい品種のねぎがたくさんありますが、私はあえて手間のかかる仙台曲がりねぎを栽培しています。その魅力にひかれてということもありますが、代々伝わる仙台曲がりねぎの栽培の技を引き継いだ者として、伝統野菜を守っていく役割があると思うからです。かつてこのねぎは、栽培から収穫、植え替えや皮むきなどの作業を近隣住民と共同作業で行う、言わば地域交流の種となっていた野菜でした。これからも若い世代に『自分の故郷には曲がりねぎという伝統野菜がある』と誇りに思ってもらえるように、先人が培ってきた地域風土を継承していきたいと考えています。」

佐藤さんは、非常勤講師として地元の小学生たちに、曲がりねぎの歴史や栽培方法を伝える食育活動もされているそうです。

アリシンで  
体がポカポカに！

仙台曲がりねぎには、辛み成分や、香り成分のアリシンが多く含まれます。アリシンは疲労回復や冷え性、風邪予防、血行改善の効果期待できるといわれています。(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)



食のスペシャリストが教える！

## 達人レシピ

### 仙台曲がりねぎのおひたし

加熱することで仙台曲がりねぎのとろりとした甘さを楽しめます。味付けがシンプルな分、素材のおいしさを感じられるレシピです。



用意するもの(1人分)

- 仙台曲がりねぎ…1本
- ポン酢、かつお節…各適量
- ごま油…大さじ1



1 仙台曲がりねぎをぶつ切りにします。



2 フライパンにごま油を熱し、弱めの中火で1をしんなりするまで5分ほど炒めます。



3 2を皿に盛り付け、ポン酢とかつお節をかければ出来上がりです。



生のねぎを刻んで保存容器に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しておけば、いろいろな料理の薬味にすぐ使えて便利です。



#### ここがポイント！

ねぎは白い部分がおいしいとされていますが、青い部分もごま油との相性が良いので、ぜひ試してみてください。



ねぎは、新聞紙に包み冷暗所に立てて保存すると長持ちします。根、土付きのものなら、土に埋めての保存も可能です。