

Farm products

農産物

管内の

農産物

白木のミズナ

三三ーです



新築ハウスで初出荷。

大長ナス生産農家の新たな挑戦、  
白木で育つミズナを紹介します。



新しいハウスは想像以上に光を通し、ミズナの  
緑色をより鮮明に美しく見せてくれます。



白木の特産品である大長ナス。30年以上にわたり露地でこの大長ナスの栽培を続ける上岡家。初夏の訪れとともに、年間10トンの黒光りする立派な大長ナスが市内のスーパーに出回ります。

後継者となる克則さんは就農して2年目の今年、「周年で消費者に届けたい」という思いから、4月に3棟のハウス(6ルア)を完成させると、さっそく京みぞれの種をまき、新たな挑戦を始めました。初の試みとなるミズナの栽培に経験から独学で勤しむ克則さんですが、父が長年手掛ける大長ナスを常に参考とし、指導を仰ぐこともし



〈食材提供者〉

安佐北区白木町 上岡 克則さん 光子さん

ばしばと身近な農業の師匠に心強さを感じます。

出荷の荷作りは、克則さんのご両親と奥さんの光子さんが揃って手がけます。ナスと違って繊細なミズナの袋詰めは、ていねいに素早くと難しい顔になりがちですが、家族での作業は自然と笑顔があふれます。初めての出荷は、まるで外の世界に子どもを送り出す家族のようにも感じます。「まだまだ始めたばかりで今がスタートの時。今年は一ひとまず経験を積んで、この土地に合った作型を確立したい」と克則さんは話し、効率良くハウスを回転させていくことを目指します。

葉軸はシャキシャキと食感に優れ、アクが少ないのでサラダやお漬物はいうまでもなく、炒めものや煮物など料理の幅も広いミズナ、今回は相性もバッチリなベーコン炒めをご紹介します。

シャキシャキの食感を味わう  
ミズナの炒め物

## ミズナのベーコン炒め

### 材料(4人分)

- ・ミズナ……………1袋
- ・厚切りベーコン…1枚(60g)
- ・ニンニク……………1片
- ・卵……………1個
- ・バター……………10g
- ・塩・コショウ……………少々

### 作り方

- ①ミズナは5cmの長さに切り、根本と葉先に分ける。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンを火にかけ、少量の油をひいて溶き卵を流し入れ、スクランブルにして取り出す。
- ④③のフライパンにバターとニンニクを入れて火にかけ、ベーコンをしっかりと炒める。ベーコンの周囲に焼き色が付いたらミズナの根本、葉先の順に入れて炒め合わせ、塩・コショウで味付けして火からおろす。

※ミズナの炒めは手早く短時間で

(制作：イーファム)

農産物でつくる

れしぴれしぴ

Special Kitchen

