

特集

横浜のナスが 食べたい!!

ナス名人
よしひで
高瀬嘉秀さん
に聞く!

ナスは鮮度が命。
水分管理が“美ナス”の秘けつ

畑でナスが実をつけ始めたころ、“ナス名人”として知られる港北区新羽町の高瀬嘉秀さんを訪ねました。横浜市内の品評会で、毎年優秀賞を受賞している高瀬さんのナス。皮も実も柔らかいと評判です。出荷先のスーパーでは「高瀬さんのナスはまだ出ないの？」と心待ちにするお客さんも。ハリ、ツヤのあるおいしいナスを育てるためには、水分管理が肝心と言います。

「ナスはほぼ水分でできているので、乾燥に弱いんです。気候の影響を受けやすく、雨が少ないと曇った感じのナスになってしまう。天候によっては、かなりかんすい灌水をしています」と高瀬さん。本格出荷の期間は6月から11月ごろまでと他の夏野菜よりずっと長いので、肥培管理にも気を使って

ナスがおいしい季節がやってきました！
食卓を彩る多様な品種、鮮度抜群のナスと生産者に
出会えるマーケットまで、横浜のナスの魅力に迫ります。

「ナスは夏野菜の中でもよく面倒をみる野菜」と高瀬さん



いるそうです。

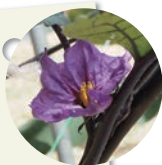
鮮度の高いナスを食卓に届けようと、毎朝4時半ごろから収穫作業に入り、できるだけその日のうちに出荷しています。市場出荷のほか、半分以上は近隣のスーパーに納めており、とれたてを味わえるのが横浜野菜としての魅力だと語ります。

梅雨時期や梅雨明けはナスの水分量が多く、おいしさが特に増す時期だそうです。「見た目のツヤとハリが鮮度を見極めるポイントです。収穫後はできるだけ早く食べて、保存の際には乾燥を避けて、日の当たらない場所で湿らせた新聞をかけておくといいですよ」。生産者が手塩にかけたみずみずしいナスを、ぜひ味わってみてください。

ナスのきほん

原産はインド東部で、日本には8世紀ごろに伝わったとされます。成分の約93%が水分で、実は紫外線を受けて紫色に。皮には、ポリフェノール的一种「ナスニン」という成分が含まれ、動脈硬化や高血圧を予防する効果があるとも。横浜では6月中旬ごろから10月中旬ごろにかけてが旬。

93%



とげなし千両二号、筑陽などの品種を育て、最盛期には毎日40～50キロを収穫する



高さ2メートルほどのトンネルと敷きわらが高瀬流。わらで乾燥や雑草、泥はねを防ぐ

高瀬嘉秀さんの
ナスが買える場所

文化堂 仲町台店

住所：横浜市都筑区仲町台1-29-22

営業時間：10:00～23:00（日曜のみ9:00～23:00）

いくつ
知ってる?

いろいろナス図鑑

ナスは種類が豊富で、さまざまな色や形があります。多品目栽培を手がける農家の平本貴広さんに、ユニークなナスの特徴やおいしい食べ方をお聞きしました!



千両二号

定番

安定して収穫でき、全国的にも広く栽培されている品種。多様な料理に向き、定番として欠かせません。



長ナス

赤紫色がきれいな長ナス。油との相性が抜群で、その名の通り麻婆茄子でいただきたい。

長緑(ちょうりよく)

火を通してても緑色が残りやすい。皮は固めだが、かみしめるほどにうまみが。

味しらかわ

カブのように白くすりと細長いナス。加熱調理がおすすめ。



マー坊



グリーンアップル

見た目と名前から「リンゴの味?」と聞かれますが、ナスの味。厚めにスライスしてオリーブオイルと塩こしょうで。



揚げてトルコ

ツルンとした白い卵型の珍しい品種。油と好相性で、ユニークな名前の通り揚げナス向き。



ナスのアク抜き!? 平本家ではしたことがないですね。ナスは収穫後どんどん水分が抜け、甘みやうまみが逃げていくんです。ナスが苦手な子どもたちも、収穫したては「甘い」と食べてくれますよ。



レシピ提供: ジローズ・キッチン
住所: 緑区中山町634 箱崎ビル1階
電話: 045-934-3697



ゼブラ

華やかな皮目でフレンチ系のシェフにも好まれる。小ぶりの「フェアリーテイル」という品種も。

海外種



ヴィオレッタ・デイ・フィレンチエ

つややかな紫色が美しい巾着型で、イタリアンのシェフにも人気。ソテーしてトマトソースをかけると絶品。

平本さんおすすめ!

初めてフィレンチエを食べた時は、箸でスーッと切れて、中はとろとろ。思わず「うまい!」とうなりました。見た目もナスで一番というほど美しい。ぜひ味わってみてください。



水ナス

育て方のコツは品種によって異なり、日本種のナスは剪定など手入れをしっかりすると質の高いナスがでやすく、逆に海外種は手を入れすぎないほうがよく育つものもあるんですよ。



サラダ紫



神奈川生まれ

神奈川県生まれの品種で、にぎると果汁がたり落ちるほどのみずみずしさ。アクが少なく果肉が柔らかいので、サラダ感覚でぜひ生で。

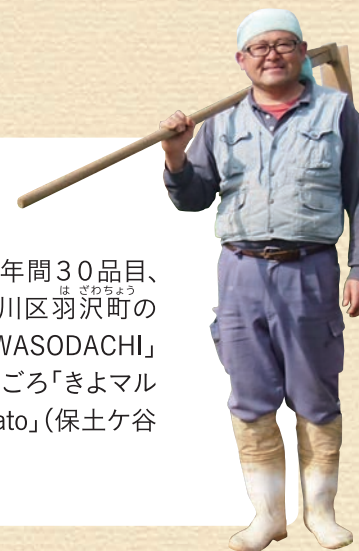


ごちそう

生でかじると、甘くてジューシー!「まるで梨みたい」と評判の小型ナス。

ナビゲーター 平本貴広さん

江戸時代から続く農家の12代目で、年間30品目、100種類ほどの野菜を育てる。神奈川区羽沢町の農家5人によるブランド野菜「HAZAWASODACHI」の代表。平本さんのナスは6月～9月ごろ「きよマルシェ」(4P)やスーパー「BIZEN Mercato」(保土ヶ谷区宮田町)などで購入できる。



写真提供: 横浜市環境創造局農業振興課(千両二号、ゼブラ、揚げてトルコ)、神奈川県農業技術センター(サラダ紫)、平本貴広さん(それ以外)

とっておき!

ナスレシピ

ナスのことを知ったら、さっそく食べたくありませんか? 横浜市緑区の地産地消サポート店2店舗から、地産地消のナスレシピを教えてくださいました。

長ナスのフワフワあんかけ

材料(2人分)

- 長ナス 1本
- 長ネギ 5cm程度
- 卵 1個
- だし汁 100cc
- 塩 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1

つくりかた

- ① ネギは白髪ネギ状に切り、水にさらす。長ナスを一口大の乱切りにし、片栗粉(分量外)をまぶす。
- ② 卵白でメレンゲをつくり、泡だたら卵黄を加える。
- ③ だし汁を鍋に入れて火にかけ、塩で味をととのえ、沸騰したら片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
- ④ ①の長ナスを170～180℃の油で揚げ、色が付いたら取り出し、うつわに入れる。
- ⑤ ④の上に③のメレンゲをのせる。
- ⑥ ⑤をうつわごと蒸し器で1分ほど蒸して、メレンゲを固める。
- ⑦ うつわを取り出し③のあんをのせ、①の白髪ネギをのせる。

ちょい足しアレンジ ショウガやミョウガの千切りをかけると、また違った味が楽しめます。

ナス丼

材料(2人分)

- ナス 2本
 - トマト(小) 1個
 - 長ネギ 適量
 - にんにく 1片
 - 塩・こしょう 適量
 - オリーブオイル 大さじ2
 - ごはん 2杯ぶん
- 【ソース】(混ぜ合わせておく)
- 醤油 大さじ1
 - バルサミコ酢 大さじ1

つくりかた

- ① ナスとトマトはサイコロ状に切り、長ネギは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、強火にしてにんにくを加え、香りが出てきたらナスを加え火を通す。
- ③ 長ネギを加え、香ばしい香りが出たところで火を消して、ソースとトマト(半分)を加えて混ぜ、塩・こしょうをする。
- ④ 丼ぶりにご飯を入れて③を盛り付け、残りのトマトを散らす。



レシピ提供: DOLCE(ドルチェ)
住所: 緑区台村町317-1 緑センタービル1F
電話: 045-933-2217



緑区役所では、地産地消サポート店に緑区の野菜を使ったレシピを紹介していただき、HPや動画で紹介しています。
<http://www.city.yokohama.lg.jp/midori/60guide/nou/20160202144110.html>



地産地消サポート店についてはこちら

さまざまな立場から地産地消に
取り組む方をご紹介します

はまふうど人登場

Vol.48

きよ・マルシェ
(神奈川区羽沢町)
代表
平本喜誉作さん

農家が営むマルシェはただいま進化の真っ最中

マルシェの魅力

毎週土曜14時から3時間だけ開かれるきよ・マルシェは、開店前に長蛇の列ができる人気の直売所です。マルシェの名前の由来を聞くと「私が“きよちゃん”と呼ばれているから」と照れくさそうに教えてくれたのは代表の平本喜誉作さん。神奈川区羽沢町の出荷仲間である農家10名が中心となって6年前に販売を始めました。

マルシェの商品棚にはキャベツやトマト、葉付人参など定番野菜からケール、コールラビなど珍しいものまで並びます。商品のポップは農家さんの似顔絵つき。農家さんの名前で野菜を買い求める熱烈なファンもいるとか。農家さんは当番制で運営にあたっているの、作り手のお話を直に聞けるのも魅力です。



普段、スーパーで見かけないような珍しい野菜も並び

きよ・マルシェ代表の
平本喜誉作さん



進化しつづけるマルシェ

運営当初、平本さんたちは簡易テントを張り、軽トラックに野菜を積んで販売していました。「雨の日には合羽を着てやったからね、それでもお客さんは来てくれたんだ」と懐かしそうに目を細める平本さん。そこからレジを購入し、天候に左右されない今の施設で販

売するようになったのは、3年前のこと。少しずつマルシェの形は変化してきました。

「夢はみんなあると思うよ。加工品もつくりたい。だけど、収入をあげなくちゃ何もできない。お客さんの要望も多いし、まずは営業日をもう一日増やそうか考えているんだ」と平本さん。多くの人に自分たちの野菜を届けたいと、きよ・マルシェ、ただいま進化の真っ最中です。



きよ・マルシェに野菜を出す農家の皆さん



きよ・マルシェ

- 日時 毎週土曜日 14時～17時
 - 場所 神奈川区羽沢町1681
 - アクセス バス停「羽沢下町」からすぐ(駐車場有)
- 詳細はFacebookで「きよ・マルシェ」で検索

横浜市からのお知らせ

まもなく浜なし・浜ぶどうの販売が始まります！

市内の農家が丹精込めて栽培している浜なし・浜ぶどうは、8月上旬から販売が始まります。最盛期に合わせて、果樹の品質と栽培技術を競う「持寄り品評会」が開催されます。浜なしや浜ぶどうの販売も行われますので、ぜひお越しください。

お問合せ

主催：横浜農業協同組合 営農経済部担い手課 (045-805-6612)
共催：横浜市環境創造局農業振興課 (045-671-2637)

8/9(木) 横浜夏季果樹持寄り品評会

【場所】JA横浜「ハマツ子」中里店前(横浜市青葉区下谷本町40-2)

8/23(木) 浜なし・浜ぶどう持寄り品評会

【場所】JA横浜「ハマツ子」みなみ店前(横浜市泉区中田西2-1-1)

- 9:30～ 出品物販売用の整理券配布
- 10:00～ PR販売(完売まで)
- 10:30～11:00 展示
- 11:00～ 出品物の販売(完売まで)



はまふうどナビのバックナンバーはウェブサイトでもご覧いただけます

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/torikumi/hamafoodnavi.html>

発行：横浜市環境創造局農業振興課 平成30年7月発行
〒231-0017 横浜市中区港町1-1 TEL:045-671-2638 FAX:045-664-4425

