



JAあつぎ Community

発行 厚木市農業協同組合
厚木市水引 2-9-2
☎046(221)1666(代)

<https://www.ja-atsugi.or.jp/>

JAあつぎ 検索



▲JAあつぎ
ホームページ



▲JAあつぎ公式



▲農産物直売所
「夢未市」



▲JAあつぎ公式
「ゆめみちゃんねる」

たくさんの栄養が \ギュッ！/

万能野菜「葉ニンニク」

皆さんは、「葉ニンニク」という野菜を知っていますか？葉ニンニクは、中華料理をはじめ、普段の料理に幅広く活用いただける万能野菜です。JAあつぎ管内でも「葉ニンニク」の作付けが行われ、生産拡大と特産化へ動きを強めています。

今回は、葉ニンニクの特徴や栄養素、管内で行われる葉ニンニクの栽培状況についてご紹介いたします。

Point 1 子どもや女性も食べやすい

葉ニンニクは、ニンニクの若い葉を食用にした野菜です。やや幅広い緑色の葉が細長く伸びていて、根元の部分は白色。長さは30～45cmくらいで、ニラと長ネギを合わせたような姿をしています。葉ニンニクは、ニンニクよりも辛みや香りがマイルドで食味が良く、女性や子どもにも食べやすい味です。ニンニク本来の甘みを味わいながらも、爽やかな風味が楽しめます。



Point 2 栄養素が豊富

葉ニンニクの大きな特徴として、各栄養素が平均的に高いことが挙げられます。例えば、ビタミンCはレモンの約1.8倍、ビタミンEはブロッコリーの約1.7倍、ポリフェノールはトマトの約3倍など。豊富な栄養素をバランス良く摂るのに最適な野菜です。



Point 3 鳥獣被害に強い作物

葉ニンニクは、シカやイノシシ、カラスなどの鳥獣被害に強い作物。特有の香りが鳥獣による食害を避けられます。また、栽培期間は2～3カ月と短く、山間部の狭い農地でも栽培が可能など、多くのメリットがあります。



JAあつぎ管内で栽培を進めています！

JAあつぎ管内では、2016年から清川村で葉ニンニクの栽培が始まりました。現在は、鳥獣被害が深刻化する厚木市の山間地区にも広がり、30人の生産者が葉ニンニクを栽培しています。

栽培されているのは、葉ニンニク専用品種「ハーリック」で、葉幅が広く、収量性が高いことが特徴。軽量で荷造りがしやすく、高齢化が進む地域でも栽培しやすいなど、さまざまな利点があります。

管内で生産される葉ニンニクは、JA農産物直売所「夢未市」や「グリーンセンター」をはじめ、道の駅「清川」などに出荷されています。



JAあつぎ営農指導員
さとう たすく
佐藤 佑

冬も元気に乗り切るために!

葉ニンニクでスタミナアップ!

冬の時期にしか味わえない、季節野菜である葉ニンニク。JAあつぎ管内では、生産者の皆さんが丹精込めて育てた葉ニンニクをJA農産物直売所「夢未市」・「グリーンセンター」、道の駅「清川」などに出荷しています。葉ニンニクは、体の健康を維持するのに大切な栄養素を豊富に含み、体調を崩しやすい今の時期にうれしいスタミナ野菜です。葉ニンニクを食べて、冬を元気に過ごしましょう♪



生産者に聞いてみよう!

栽培のこだわりと農業への思いをレポート!

リポーターの伊藤綾香さんが、清川村の生産者さん2人に、葉ニンニク栽培のこだわりや、農業への思いをお伺いしました! インタビューの一部をご紹介します♪
本編は、JAあつぎ公式YouTube「ゆめみちゃんねる」の葉ニンニク特集の動画をぜひチェックしてみてくださいね!

Q 葉ニンニクの栽培を始めたきっかけは?

城所さん: シカやサルなどの鳥獣被害に悩まされていた時、JAの営農指導員から、鳥獣被害に強い葉ニンニクの作付けを提案されたのがきっかけです。
細野さん: 実際に栽培してみてから今まで、ほとんど鳥獣被害にあっていません。一度、シカが食べに来ていましたが、好みではなかったようで、それ以降やって来ることはなかったです。

Q どんな所に気を付けて栽培していますか?

細野さん: 生育中の害虫対策や防寒対策が欠かせないので、二重にネットを掛けて管理しています。
城所さん: さび病や葉枯病などの病気にも注意して栽培しています。

Q 葉ニンニクはレアな野菜ですが、どんな料理がおすすめですか?

城所さん: 直売所のリポーターの方のお話では、今の時期だと鍋に入れて楽しむ人が多いようです。
細野さん: ベベロンチンに入れて食べるのもおいしいです。葉の緑色が料理の彩りにもなるので、おすすめです。

Q 農業への思いを教えてください。

細野さん: 2児の母として、子どもたちへ新鮮でおいしい野菜を食べさせてあげたいという思いから、就農しました。今後も、さまざまな種類の野菜を作っていきたいです。
城所さん: 主人と一緒に農業を営んでいます。農業を通じて、たくさんの人とつながりを持つことが、何よりのやりがいです。今後も、元気に農業を続けていきたいです。

私たちが育てた葉ニンニク、ぜひ食べてみてください!



ふるさと先生に学ぶ!

冬にぴったりな葉ニンニク料理をご紹介します!

葉ニンニクは、どんな食材にも相性の良いスタミナ野菜です。中国では、麻婆豆腐や回鍋肉に使われるなど、とても重宝されています。今回は、葉ニンニク本来のうま味を感じられる「葉ニンニク餃子」と、味のアクセントや彩りとしてもおすすめの「ダイコンと葉ニンニクの照り煮」をご紹介します。ホームページでは、「葉ニンニク餃子」に合うタレのレシピもご紹介していますので、ぜひお試しください。



ふるさと先生おすすめ餃子のタレのレシピも公開中です!

JAあつぎ ふるさと先生 たいらさきみえ 多村 紀美江さん

check!!

YouTubeで葉ニンニク特集



夢見る「ゆめみちゃんねる」



JAあつぎ公式YouTube「ゆめみちゃんねる」で、葉ニンニクを栽培する生産者の方を訪問し、葉ニンニクを作り始めたきっかけや特徴などをレポート。収穫した葉ニンニクを使って、JAあつぎふるさと先生から、冬にぴったりのレシピをご紹介します♪動画は、QRコードを読み込んでね!



葉ニンニク餃子

Let's cooking

材料(34個分)

- ・葉ニンニク 150g(3~4本)
- ・キャベツ 200g
- ・豚ひき肉 400g
- ・塩 8g
- ・コショウ 適量
- ・しょうがのすりおろし 10g
- ・しょう油 10g
- ・ごま油 10g
- ・鶏ガラスープの素 10g
- ・お湯 300cc
- 餃子の皮(大判厚め) 34枚

もちもちな餃子の皮と葉ニンニクの入ったジューシーな具がベストマッチ!!



餃子の包み方・焼き方

- 餃子の皮を6枚ずつ広げ、水で濡らしたキッチンペーパーを生地の上から15秒ほど押し当てる。
- 皮の上に具(約30g)を平らにのせ、閉じしろは1cmほど残して中央に線をつけて閉じる。
- フライパンに500ccの水(分量外)を入れ、弱火で沸かす。お湯が沸いたら、間隔をあけて②を並べ、蓋をしてゆっくり火を通す。
- 餃子の皮が透明になったらお湯を切り、フライパンの水分をさっと拭き取る。
- ④の全体にゴマ油(分量外)を回しかけ、蓋をして、焼き色が確認できたら器に盛り付け、完成。

作り方

具の作り方

- 鍋にCを入れ、煮詰めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- キャベツと葉ニンニクはよく洗って水気を切り、5mm幅に切っておく。
- ボウルにAを入れ、手で潰すように3~5分程練る。
- ③にBを入れ、もう一度よく練る。
- ④に①を3回に分けてゆっくり回し入れ、ペースト状になるまでよく練る。
- ⑤に②を入れ、30~40秒程ざっくり混ぜる。
- 冷蔵庫に入れ、1時間ほど休ませる。

ダイコンと葉ニンニクの照り煮

材料(2人分)

- ダイコン 350g (1/3~1/4本)
- 葉ニンニク 150g (3~4本)
- 豚バラ肉 150g
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- しょう油 大さじ2
- 水 1/4カップ

作り方

- ダイコンは皮を剥き、縦4分割にして一口大の乱切りにする。葉ニンニクは、5cmの長さに切り、豚肉は8cm幅に切っておく。
- フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、豚肉を広げて並べ入れ、片面に焼き色が付くまで焼く。ダイコンを加え、周りが透明になり、少し焼き色が付くまで混ぜながら炒める。
- ②に砂糖を入れ、溶けたらしょう油と水を加える。煮立ったら蓋をして、中火でさらに煮る。葉ニンニクを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③を器に盛り付け、完成。

温かいご飯にのせて食べても絶品です!



あつぎの農業も食べて応援!

期間 2月1日(火) ~ 2月28日(月) キャンペーン

葉ニンニクを食べて、心も体も元気いっぱい♪葉ニンニクや冬野菜を使った料理、わが家のスタミナ料理、健康のための秘訣・エピソードなどを、インスタグラムやホームページ、ハガキで応募してください!



詳しくはJAあつぎのホームページをチェック

#葉ニンニクでスタミナアップ2022



あつぎの葉ニンニクも食べて、地域農業をみんなで応援しよう!



「葉ニンニクと旬の野菜詰め合わせ」計15名様にプレゼント♪ (ホームページ5名、インスタグラム5名、ハガキ5名)

【応募方法】

- Instagramから応募
 - ①葉ニンニクや冬野菜を使った料理などの写真を準備。
 - ②Instagramを起動して、JAあつぎ公式Instagram(ja_atsugi)をフォロー。ハッシュタグ「#葉ニンニクでスタミナアップ2022」を付けて投稿してください!
- ホームページハガキで応募する

JAあつぎのホームページにアクセスし、各応募方法に必要な情報を正確のうえ、ご応募ください。

ハガキで応募の際は、必ず応募券を貼り付けて投函してください。

あつぎの農業を食べて応援! キャンペーン

応募券

【応募先】〒243-0004 厚木市水引2-9-2 JAあつぎ総合企画部 あつぎの農業を食べて応援! キャンペーン係宛

のうか おうえん 農家へ応援メッセージ

なまえ お名前

応募用紙

氏名	
年齢	
郵便番号	〒 -
住所	
電話番号	

キリトリ線

す やさい え のうか ひと がんば すがた のうか おうえん
好きな野菜の絵や農家の人が頑張っている姿、農家への応援メッセージなど、たくさん書いてね♪書いてくれたみんなに「ゼリー&ジュースの詰め合わせ」をプレゼント!

【おうちの方へ】
 左の応募用紙を出来上がった絵の裏側にセロハンテープで貼り、任意の封筒にて郵送していただくか、夢未市・グリーンセンターに設置されている応募箱に投函してください。応募は中学生以下のお子様に限ります。応募受付は2月28日(月)まで。なお3月7日(月)～3月31日(木)に夢未市で展示します(作品の返却はできませんのでご了承ください)。

【個人情報について】
 個人情報は、抽選、賞品発送に利用させていただきます。また、夢未市での絵の展示の際は、お名前のみ掲示させていただきます。

■郵送の際の応募先
 〒243-0004 厚木市水引2丁目9番2号 JAあつぎ総合企画部農家応援企画係宛
 ※郵送の際の送料についてはお客様のご負担となります。あらかじめご了承ください。

■プレゼントについて
 応募者全員に国産素材にこだわったゼリー&ジュースの詰め合わせをプレゼント。※応募については、一人につき一回までとなります。

【記入例】



JAあつぎの直売所ガイド **JAカード会員様限定**

夢未市 厚木市温水255番地 ☎046-290-0141
 営業時間 午前9時30分～午後5時
 休業日 毎月第3水曜日
 (3月・9月は第2水曜日
 8月・12月・1月は除く)
 および1月1日～4日

グリーンセンター 厚木市及川1161-1 ☎046-241-6150
 営業時間 午前9時～午後5時
 ※精米機は午後4時30分まで
 休業日 毎月第2水曜日
 (1月・5月は除く)
 12月31日～1月6日

夢未市とグリーンセンターでJAカードをご利用いただくご請求時に **割引5%**

イベント情報など詳しい内容はJAあつぎホームページの夢未市のページからご確認ください

JAあつぎ 検索

厚木観光いちご狩り組合 厚木観光いちご狩り

1月から5月下旬頃までいちご園がオープンします。いちごの直売もありますので、ぜひお越しください。

- 必ずご予約の上、ご来園ください
- 入園料は各農園にお問い合わせください
- 生育状況によって開園日や開園期間、時間等が変更になる場合や品種を選択できない場合があります

《ご予約・お問い合わせは各農園へ》

鈴木農園(妻田東 3-29-19)	☎046-222-1467
杉山いちご園(戸田 1822/1826 前)	☎090-5213-0922
清田いちご園(戸田 1759)	☎046-228-6857
内海いちご園(下津古久 696)	☎046-228-6967

※感染症予防対策としてアルコール消毒・検温等を実施しております
 ※いちご狩り情報はJAあつぎホームページからもご覧いただけます
 お問い合わせ 指導販売部(担当:営農指導課) ☎046-221-2273

JA共済

JAの医療共済が新しくなりました!

NEW 医療共済 メディフル

日額タイプから一時金タイプに変わりました

1日の入院でも 治療共済金(一時金)を 約1カ月と同額 お受け取りいただけるようになりました!

詳しくはお近くのJAあつぎ各支所店へご相談ください

新しい医療共済はどが変ったの?

今までの医療共済は、入院後の費用にも幅広くご利用いただけようになりました!

新医療共済 メディフルなら!

入院前後の費用にも幅広くご利用いただけようになりました!

1日の入院でも一時金30万円

健康祝金プランもお選びいただけるようになりました!

詳しくはお近くのJAあつぎ各支所店へご相談ください

プレゼントクイズ

子どもや女性も食べやすく栄養素が豊富で鳥獣被害に強いスタミナ野菜は?

ヒント 当コミュニティ誌内にヒントがあります「葉〇〇〇」

応募方法 ハガキまたはFAX、ホームページにて①～⑦の項目を記載しご応募ください。

締め切り 2月28日(月) 必着

ハガキ 右記の通り

FAX 046-223-8814

ホームページ <https://www.ja-atsugi.or.jp/form/greenpage/>

QRコードを読み取るとホームページの応募方法が表示されます。

正解者の 正解者の中から抽選で10名様に、夢未市等で使える商品券の中から1,000円分をプレゼント。プレゼント 当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、抽選、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報としたうえで、マーケティング等に利用させていただきます。

切手 243-0004

厚木市水引2-9-2

JAあつぎ総合企画部 プレゼントクイズ係宛

①答え
②郵便番号・住所
③氏名
④年齢
⑤電話番号
⑥このコミュニティ誌に関するご感想や取り上げてほしい内容など
⑦JAに対するご意見・ご要望など

※ 今回の特集では、葉ニンニクをご紹介させていただきました。スーパーなどでは見かけない野菜ですが、一度食べるととりこになること間違いなしです! JAあつぎ公式YouTube「ゆめみちゃんねる」では、葉ニンニクの魅力をさらに詳しくご紹介していますので、要チェックです! 直売所などで葉ニンニクを見かけた際は、ぜひ手に取ってくださいね! (松野)