



「ながい食育通信」では、市内で『食』に関するさまざまな活動に取り組まれている皆さんの食育活動情報をご紹介します。

行者菜生産グループ

さんの取組紹介

長井市特産「行者菜」の目揃い会

長井市の特産品として全国1の生産量を誇る新野菜「行者菜」を生産している行者菜生産グループが5月1日、市内のほ場で本格的な出荷シーズンを前に「行者菜目揃い会」を開きました。

毎年、目揃い会では生産者や関係者が参加し、品質の維持や安定した出荷に向けて基準を共有し、生産者の意識向上を図っています。今年は出荷量を例年並みの20tとすることを目標に掲げており、長井市自慢の行者菜を市内外へと届けていく予定です。



行者菜レシピ集の発行

また、行者菜生産グループでは、「行者菜」をより身近においしく食べていただこうと、小野料理教室の小野紀代子先生のおすすめする行者菜レシピを集めたレシピ本を発行しています。家庭でも気軽に調理できるレシピが掲載されており、行者菜のおいしさや魅力を広く発信しています。

「行者菜」ってどんな野菜？

「行者菜」は滋養強壯の効果を持つ希少な山菜「行者にんにく」を手軽食べることができるよう「ニラ」と交配して開発されたスタミナ満点の新しい野菜です。



旬の地元野菜で
作ってみよう！

行者菜レシピ 行者菜と卵の炒め物

(「行者菜レシピ」より)

【材料】4人分

- ・行者菜 1束(3cmに切る)
- ・卵 4個
- ・豚肉 150g(Aで下味をつける)
- 〈A〉
- ・酒、しょうゆ 各大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・長ねぎ 1/2本(5mm幅の斜め切り)
- 〈B〉
- ・酒、しょうゆ 各大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・こしょう、塩 少々
- ・油 大さじ5



【作り方】

- ①卵4個に塩を少々加えときほぐす。
- ②フライパンに油大さじ3を熱し①の卵を流し大きくかき混ぜ、ふんわりしたら取り出す。
- ③続いて油大さじ2を熱し豚肉を炒め火が通ったら、長ねぎと行者菜を加えしんなりしたら②の卵を戻し入れる。
- ④Bの調味料を加えてまぜ味を調える。