

「伝統野菜の笹神なす、どんな味がするのか楽しみねえ〜!」(さとちん)



写真左は笹神なすを作り続けてきた清田文雄さん。清田さんから苗を分けてもらい、プロジェクトが始まりました。



収穫したばかりの笹神なす。この鮮やかな緑色を生かした料理を、JAささかみと農家が丸となって探求しています。



圃場は五頭連峰の山々に囲まれた環境。農業水にはミネラル豊富な雪解け水が使われています。



花が咲いてから実を付けるまでは3週間ほど。「トゲが太いため実同士がぶつからないよう注意しないと」(荒木さん)



荒木さんを含め、6戸の農家が笹神なすの栽培に携わっています。今年は計1,100本の苗を植えたそうです。



圃場の広さに驚くさとちんと齋藤アナウンサー。辺りには笹神が誇る新潟コシヒカリの田んぼも広がっています。

農から食へ。 FROM AGRICULTURE, TO FOOD

おいしい新潟産のある食卓

まさに今がおいしい、旬の食材を探して新潟県内をめぐる。TeNY「夕方ワイド 新潟一番」とKomachi Kitchenの連動企画シリーズ第4弾です!

紫ナスとの違い

薄緑色をした米ナスのような丸々とした形、トゲが太いこと、皮が厚く硬いことなどが挙げられます。

味の特徴

硬めの皮に守られた果肉はしっかりとしていて、加熱すると、とろとろの食感に。煮崩れしにくいのも特徴です。

緑ナスの一種

果皮が紫色ではないため、白ナスとして親しまれていますが、実は品種としては緑ナスに分類されます。

おいしい調理法

煮物や蒸し料理、素揚げ、天ぷら、カレーにもぴったりです。みそ漬けなどにもおいしいです。

今月の食材

笹神なす

現場から「笹神なす」のおいしさレポート
知るほどに食べたくなる、笹神なすの豆知識。



阿 賀野市笹神地区で昭和初期から白ナスとして親しまれてきた「笹神なす」。近年、水ナスの人気に押され、栽培農家が減少。今や、希少な品種となってしまった伝統野菜です。しかし、一昨年からは「笹神なす復活プロジェクト」がスタート。JAささかみと笹神地区の農家が一体となり、地域の特産品として復活させようと尽力しています。「加熱しても煮崩れしにくく、とろっとした食感を楽しめます。果皮が緑色なので、煮物やみそ汁に入れても汁の色が濁らず、さまざまな料理に使える優秀なナスなんです。そう教えてくれたのは、JAささかみの武仲美智子さんです。

武仲さんの思いに感化され、農家の荒木守さんはプロジェクトへの参加を決意しました。「笹神なすの栽培は2年目。正直、試行錯誤しながら育てています。今年はより多くの人に笹神なすの魅力を届けられるよう、地域の農家やJAと一致団結し、おいしく実らせたいですね」。今年の出荷は8月末まで。希少な伝統野菜を味わってみましょう。

今月の案内人



JAささかみ 武仲美智子さん

笹神なす復活プロジェクトの発起人でもあります。「荒木さんはじめ、笹神地区の農家さんたちが力を合わせて育てた笹神なす。地域の特産物として、より多くの方に知っていただきたいです」。



荒木 守さん

笹神地区でさまざまな野菜を栽培する若手農家。収穫した笹神なすは、一つ一つ個包装にして販売されます。荒木さんが育てた笹神なすは、新潟市内の一部のスーパーや新潟ときめき生協のネット販売で購入できます。

農家さんおすすめの簡単アレンジレシピ

笹神なすの魅力を知った荒木さんに、ひと味違ったとっておきのレシピを教えてくださいました。



笹神なすのステーキ

皮付きのまま1.5センチ程度の縦割りにし、バターと油を引いたフライパンで焼き色が付くまで焼き、しょうゆをさっとひとまわし。仕上げに、小口ネギと七味トウガラシを散らして、シンプルにいただきます。



笹神なすのマリネ

薄めのイチョウ切りにした笹神なすを10分ほど塩で揉み、さっと洗って水気を絞ります。薄切りにしたタマネギ、赤・黄パプリカと一緒にマリネ液(オリーブ油・酢・コショウ・レモン汁・砂糖)であえれば、爽やかな一品が完成です。

【取材協力】

JAささかみ 営農課
阿賀野市山崎58 ☎0250-62-2410
🌐www.ja-sasakami.or.jp

【新潟Komachi運動TV番組】



毎週月曜〜金曜、夕方3時48分から生放送中。見附市出身のタレント・さとちんと、齋藤久美子アナウンサーがレポーターを務めるコーナー「とれた!満腹レストラン」がKomachiとコラボレート!



齋藤アナウンサー さとちん