

「土に顔を近づけるだけで、にんにくのいい香りがするわあ」(さとちゃん)



「しょうゆ、みりん、酒を煮立てて漬けるだけ」という奥様お手製のしょうゆ漬け。みんなに大人気でした。



寒さに強いにんにく。冬の間、雪の下でゆっくりと休眠させることによって甘みが増します。



雪に包まれたにんにくの圃場。「今は土の中で休ませている状態。この雪がおいしさの要です」(高橋さん)



JA越後さんとうで作られている「熟成黒にんにく」(800円)。熟成によって抗酸化作用が増すといわれています。



こちらは昨年収穫したにんにく。今年は8月から、ぶっくりと育つたにんにくを楽しめます。



収穫後、にんにくは3週間ほど乾燥させ、専用の倉庫で保管しながら8月～12月にかけて出荷します。

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ります。TeNY「夕方ワイド 新潟一番」とKomachi Kitchenの運動企画シリーズ第10弾です！

おすすめの調理法

しょうゆに漬けたり、皮付きのまま電子レンジで温めたり。甘みが強いのでシンプルな調理法で楽しめます。

黒にんにくとは

にんにくを60度～70度に設定した炊飯器で2週間ほど熟成させたもの。プルーンのような食感に変化します。

おいしい見分け方

各片の大きさが均等で、バランスよく6片付いているものが多い証。芽が出てきているものは避けましょう。

保存方法

そのまま冷蔵庫の野菜室で保存するのがベストです。室温が高いと芽が出て、味が落ちてしまいます。

今月の食材

にんにく

現場から「にんにく」のおいしさレポート
知るほどに食べたくなる、にんにくの豆知識。



ほんの一片加えるだけで、どんな料理も風味よく仕上げられるにんにく。長岡市にあるJA越後さんとうでは、6年前から本格的に栽培をスタートさせました。「稲刈りが終わる9月下旬に植え付け、土の中で越冬させ、6月中旬に収穫します。稲作の繁忙期を避けて栽培できるにんにくは、稲の収穫が一段落した農家さんの収入源になり、冬場の農作地の有効活用にも最適ななんです」と、教えてくれたのはJA越後さんとうの田中孝基さん。田中さんの案内で訪れたのは高橋俊吉さんの畑。高橋さんが育てたにんにくは、ちよつとした特徴があります。「私たちが栽培するにんにくは香りと甘みが強いんです。煮ても、焼いても、漬けてもにんにくの存在感を十分に感じられる料理に仕上がります」。8月から始まる出荷が待ち遠しくなります。「この時期は、じっくりと熟成させた黒にんにくがおすすめです。熟成によって抗酸化作用が高まり、栄養価もアップするんですよ」と、田中さん。JA越後さんとう管轄内にある直売所で購入できる黒にんにく。これさえあれば寒い冬を元気に乗り切れます。

今月の案内人

JA越後さんとう 田中孝基さん



こしじ地区営農センター所属の田中さん。にんにく栽培をしている10軒ほどの農家さんと手を組み、魅力を広めようと尽力しています。「収穫、乾燥、保存と出荷に至るまで、大切に管理されたにんにくをぜひ味わってください！」

高橋俊吉さん、フミ子さん



にんにくの栽培を始めて6年目の高橋さん。収穫作業はご夫婦で行っています。「大根やニンジンなどの煮物に入れてもおいしいんですよ。いろいろな料理に加えて、にんにくを楽しんでもらいたいです」

農家さんおすすめの簡単アレンジレシピ

にんにくの魅力を熟知した高橋さんご夫婦とJA越後さんとうの皆さんに、とっておきのレシピを教えてくださいました。



にんにくと鶏肉の炊き込みごはん

塩・コショウと酒(大さじ1)に20ほど漬けた鶏肉と半分切ったにんにくを米2合分と酒(大さじ2)、しょうゆ(小さじ1)で炊いた一品。仕上げにパセリをちらして、彩りよく仕上げましょう。



黒にんにくのアイスクリーム

バニラエッセンスを加えた生クリーム(200cc)、てんさい糖(60g)、たまご(3個)に、みじん切りにした黒にんにく(40g)をあえて作ったアイスクリーム。市販のバニラアイスに混ぜてもおいしくできます。

