

苦勞したから今がある！

有機質の肥料を使い

おいしいコマツナを作ります

代々農業を営む家に生まれ、常盤で農業を始めて四十八年になる中野務さん（77）。妻のツル子さん（71）と娘の吉田津む子さんの三人で農作業を行います。

この地で農業を始めたころは、イチゴや豆類を栽培していました。昭和四十年ごろ、友人から懇切な指導を受け、本格的にホウレンソウを栽培するようになりました。良いホウレンソウができるまで試行錯誤の連続だったと振り返ります。「有機質の肥料でなければ、

良い作物はできません。良質なたい肥を十分に使い、化学肥料も有機質を含む肥料を使っています。そうでなければ、おいしい作物はできません」と肥料には特に気を使っています。

ホウレンソウ作りの経験を生かし、十年ほど前からコマツナの栽培も始めました。早朝に収穫し、日中は袋詰めと箱詰め、夕方には市場へ出荷します。全てが手作業のため「肉体的にはきついですね」とツル子さんは語ります。しかし、出荷準備は和やかな雰囲気の中で進められ、津む子さんは「二人は本心に仲がいいんですよ」と優しく両親を見守っていました。

十一月上旬まで続く収穫。季節により成長期間が異なるため、収穫時期を見越しての種まきには、長年の経験が必要です。

中野さんは、保養センター駒岡で開催される「森の仲間のこまおか朝市」で、自らコマツナを販売しています。中野さんのコマツナはおいしいと好評で、三十分で売り切れてしまうほど。「出荷作業の合間に参加しているので大変な反面、顔見知りのお客さんができたり、『おいしいから、また買いに来たよ』と声を掛けてくれたりするとうれしいですね」とにこやかに話します。



▶コマツナ畑の中野さん。順調に成長するよう、目が離せない毎日です



▲力仕事も多く、体にはこたえます



▲袋詰めや箱詰めは、手作業で丁寧に



▲1日50～60箱（1箱4kg）を出荷

●南区食生活改善推進員協議会（会長 藤沢美穂子）お薦めの、手軽でおいしい野菜料理を紹介します。今夜の食卓の一品にいかがですか？



コマツナ

南ヨーロッパ地中海沿岸原産といわれるアブラナ科の野菜。ビタミン、鉄、食物繊維、中でもカルシウムを多く含みます。貧血、骨粗しょう症、肌荒れなどの予防に効果があります。あくが少ないので、調理がしやすい野菜です。

おやつにぴったり コロコロ蒸しパン

- ◆材料（8個分）
ホットケーキミックス 100g
コマツナ（葉の部分） 1/2束
サツマイモ 1/4本
水 1/2カップ
アルミカップ（8号） 8枚

◆作り方

- ① コマツナは、ゆでて水にさらす。水気を切って細かく刻み、すり鉢でさらに細かくする。
- ② サツマイモは、さいの目に切り水にさらす。
- ③ ホットケーキミックスに水と①を入れよく混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を7分目くらいまで入れ、②をのせて蒸し器で10～15分ほど蒸す（竹ぐしなどで刺し、生粉がついてこなければ出来上がり）。



見た目もきれいな みなみ君ちらし

◆材料（4人分）

- | | | | |
|---------|------------|----------|---------------------|
| ご飯 | 560g（米2合弱） | ③ ニンジン | は花形に抜き、ゆでておく。 |
| 合わせ酢 | 小さじ4 | ④ ツナ | は油を切り、スライス |
| 砂糖 | 小さじ1/3 | チーズ | は三角形に切る。 |
| 塩 | 小さじ2/5 | ⑤ 切り干し大根 | と干しいたけは水で戻し、調味料で煮る。 |
| コマツナ | 1/3束 | ⑥ ①に②～⑤ | を華やかに盛り付け完成。 |
| スライスチーズ | 1/2枚 | | |
| ツナ缶 | 100g | | |
| ニンジン | 1/2本 | | |
| 切り干し大根 | 32g | | |
| 干しいたけ | 2枚 | | |
| 調味料 | | | |
| 砂糖 | 大さじ1強 | | |
| しょうゆ | 大さじ2強 | | |
| だし汁 | 大さじ1弱 | | |
| | 1/4カップ | | |

◆作り方

- ① 炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ② コマツナは色よくゆでて、細かく刻む。