

# 東北食べる通信

2015

7  
月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

厳冬の黒土で育つ

# 食

にんにく

## 大蒜

青森県田子町の

種子宏典さんが育てた

東北食べる通信

# 厳冬の黒土で育つ



【青森県三戸郡田子町】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

6月26日  
28°C

特集

大蒜

東北自動車道を降り、青森県田子町に入ると、車窓からにんにくの匂いが立ち込めてきた。6月下旬、田子町では例年より10日ほど早く、にんにくの収穫が最盛期を迎えていた。「種子にんにく農園」代表の種子宏典さん(30)は、この地で続く農家の6代目だ。一週間以上雨が降っていない乾燥した畑の土はガチガチに固まり、掘り返した畑から土煙が舞う中で収穫作業が行われていた。

宏典さんが前方で操縦するにんにくハーベスター(収穫機)は、7年前に東京からUターンして就農した際に、父親の利男さん(61)がうれしさのあまり息子に買ってあげたものだ。ハーベスターの後方でイスに座りながら、根と茎を切るシェーパーににんにくを載せていく作業をしているのが、宏典さんの中学時代の同級生と、宏典さんの母の同級生のふたりの女性だ。収穫機を追いかけながら、にんにくの畝をカバーしていたマルチ(ビニール)の除去と掘り残しのチェックをしているのが、利男さんである。

## 育てるリスクが高い にんにく

にんにくは、種まきから収穫までの期間が最も長い野菜のひとつだ。秋に種をまき、翌年の夏に収穫するまで、実に9ヶ月もかかる。田子町は積雪が多い。冬の間、にんにくの赤ちゃんたちは春が来るのを雪の下でじっと待っている。2月に取材で訪れたとき、畑は一面銀世界で雪の表面は固くしまっていたが、スコップで掘り起こすと、やわらかい雪が現れた。「地温があったかいからです。だから葉っぱも凍らない。雪がないと寒風にさらされ葉っぱが凍ってダメになってしまう。寒冷地でのにんにく生産には雪が不可欠なんです。さらに、凍死しないようににんにくは糖度を増すことで越冬でき、これによって甘みも増します」と、宏典さんは教えてくれた。

田子のにんにくが地の利を得ているもうひ

とつの理由がある。土だ。十和田湖の火山灰だった黒土は粘り気がなく、砂のようにサラサラしている。一般的に黒土は痩せた土地といわれる。しかし、厳しい環境だからこそ、にんにくはたくましく育ち、ひきしまった体になるのだと、宏典さんは言う。過保護に育てない。これが、宏典さんのにんにくづくりの基本的な考え方になっている。収穫までの期間が長いにんにくは、自然のリスクにさらされている期間もそれだけ長くなる。それゆえ、育てるのも難しく、手間がかかるため、値段も高い。宏典さんはただでさえも他の野菜よりリスクが大きいにんにくを、あえてさらに厳しい環境の中に置き、育てている。その分、余計にかかる手間を惜しまない。にんにく本来の力を信じ、その力が最大限引き出される環境を整えているのだ。

「風邪ひいたからすぐ薬、というふうにはしない。肥料もあまり使わない。予防が大事。にんにくって、畑の豚といわれるくらい肥料

を食べる。肥料あげると大きくなるが、同時に根っこが弱くなり、病気になりやすくなる。成人病と同じ。その点、うちのにんにくは、葉っぱの色が淡い。これは肥料が足りてないことを意味している。肥料を減らすと、にんにくは一生懸命根を伸ばそうとする。環境が厳しいから強く育つんです。そっちの方が大きさや収量は2割減るけれど、味は繊細でぜんぜん美味しい。病気にもならないから、農薬をまく必要もない」。

宏典さんはこれまでの経験から、人間は自然に近いものを美味しいと感じるようになってきている、と考えるようになった。だからこそ、自分のにんにくはできるだけ自然に近い環境でつくりたいというこだわりがある。そのこだわりは結果として如実に表れている。毎年出荷している20万個のにんにくは常に完売だ。今では、友人の親が生産したにんにくの販売も手助けしている。に

んにく生産に飽くなき情熱を注ぐ宏典さんだが、子どものころは農家を毛嫌いしていたという。「親父の手みたいになりたくなかった。指先はひび割れていたし、手の皮は厚いし。今、だんだん自分の手もそうなってきている。常にまめできてるし」。そう言って、苦笑いしながら自分の手のひらを見つめた。

## 炭焼きからにんにくへ

タブコブ(小高い丘)。東北地方の先住民アイヌが使っていたこの言葉が、田子の地名の起源として有力な説になっている。他にも、町内にはアイヌ語に由来する地名がいくつも残っている。田子町は縄文時代の遺跡が多いことでも知られ、土偶や石偶が最も多く出土している地域のひとつだ。1960年代初めまで、主要産業は炭焼きだったが、エネルギー革命で石油が台頭すると、仕事にあふれた町民の多くは職を求めて東京へ出稼ぎに向かった。危機感を強めた町は若者を中心に、にんにく栽培に活路を見

出そうとした。当初は苦難の連続だったが地元農協、町役場が一体となり、生産技術の向上、規格基準の厳格化、安定出荷の仕組み化、品質の維持管理などの努力を積み重ねていった結果、80年には東京都中央卸売市場に直接出荷するまでに成長。田子は生産量と品質の高さからいつしか「にんにくの町」と呼ばれるようになった。

田子町を歩くと、至るところでいろいろなにんにくに会おう。にんにくポスト、にんにくスキーセンター、にんにくドーム、にんにく食堂、にんにくラーメン、にんにくソフトクリーム、にんにくコーラ、にんにく焼酎、にんにくカレー、にんにくせんべい、にんにく街灯、まだまだある。町のにんにくにかける意気込みと執念がひしひしと伝わってくる。しかし、にんにくの町として定着してからも、田子町は時代の荒波の中で苦悩してきた。90年代に入り、安価な中国産にんにくが国内市場を席巻し始めると、田子にんにくの価格も暴落。

食欲がわかない時にこそ食べたくなる、肉と野菜たっぷりの韓国の家庭料理「ポッサム」をご紹介します。野菜、肉、調味料、ごはんなど、何でも一口大に包んでいただくのが流儀です。葉ものをはじめ、新鮮な夏野菜をとりそろえて楽しみましょう。にんにくは、肉を煮込む時の香りづけと、そのものをスライスして包んで食べるのと、二度楽しめます。肉を煮込んだスープも、調味して旨味たっぷりのスタミナ料理に。そうめんなどを入れてもおいしくいただけます。



生にんにくとゆで豚の野菜巻き (材料4人分)

ゆで豚	ニンジン 1本 (写真はミニキャロット2本)
にんにく 2かけ	青ネギ 2本
豚バラ肉(かたまり) 500g	白菜 1/4個
しょうが(薄切り) 1かけ分	にんにく 3~5かけ (1玉のうちゆで豚分以外)
塩 大さじ1	白菜キムチ 適量
こしょう 少々	いかの塩辛 大さじ2
レタス 1/2個	ごま油 大さじ2
青じそ 12枚	白ごま・白すりごま 各適量
キュウリ 1本	塩 大さじ1
パプリカ 1個	

作り方

- ゆで豚を作る。鍋に豚肉、かぶるくらいの水、残りの材料を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。そのまま冷めるまでおく。
- レタス、青じそは洗う。キュウリ、パプリカ、ニンジンは食べやすい大きさの薄切りにする。青ネギは長さ5cmに切る。白菜は食べやすい大きさに切り、塩少々(分量外)で軽くもむ。にんにくは薄切りにする。以上の野菜と白菜キムチ、塩辛、ごま油、ごま、塩をそれぞれ小皿に盛る。
- ゆで豚は5mm厚さに切って器に盛る。
- レタスや青じそでゆで豚や残りの具材を包み、好みの調味料をつけて食べる。



夏バテも田子のにんにくで解消

# 生にんにくとゆで豚の野菜巻き

今月の一品



いそいで  
つくる

※ 具材としてエゴマの葉、アミの塩辛、調味料としてコチュジャン、しょうつつるなどもおすすめ。  
※ ゆで豚のゆで汁は、塩で味を調べてスープとしていただいてもよい。

増量限定  
黒にんにく  
特集

写真 玉利康延  
文 小野寺萌 (NPO法人東北開墾)



種子さんおすすめの食べ方は、シンプルにそのままガブリ。「黒にんにくは何してもだいたい美味しい。チーズやクラッカーにのせても合う。でも一回は、シンプルにそのまま食べてみて。にんにくの本来の味がわかるから」と言う。試しにそのまま一口食べてみると、口のなかにドライフルーツのような甘みが広がる。繊細で甘い香りも楽しむことができる。黒にんにくは、種子さんのにんにくの最大の特徴である「甘み」と「香り」が凝縮されている。まさに種子にんにく農園の努力の結晶と言ってもいいかもしれない。



黒にんにくとトマトのマリネ

トマト 2 個は一口大に切る。黒にんにく 2 かけは皮をむき、フォークの背などで軽くつぶす。塩ひとつまみ、オリーブオイル大さじ 1 であえ、冷蔵庫で冷やす。パンにのせてもおいしい。

熟成によって  
甘みが顔を出す

黒にんにくとは、生のにんにくを高温、高湿度という一定の環境に 3～4 週間置き、熟成発酵させて黒くなったもの。食べてみると、実に甘い。それもそのはず。なんと糖度は 50 度近い。甘い野菜の代表格であるとうもろこしが、一般的に糖度 20 度以下であるのと比較しても、その甘みの強さがうかがえる。

実は、種子さんのにんにくは、普通の状態でも糖度は 40 度を超える。しかし生でにんにくを食べても、にんにく特有の刺激臭や辛みによって甘みが隠れてしまう。しかし黒にんにくになると、その特有の匂いが消え、代わりに甘みが顔を出す。また抗酸化作用のあるポリフェノールが白にんにくのおよそ 10 倍含まれるとされており、近年では、生活習慣病の予防効果が期待されるなど、健康食品としても注目を集めている。

にんにくの違いは、  
黒にんにくにしたときに  
現れる

しかし種子さんは言う。「よく黒にんにくの効能とか聞かれるけど、健康食品としての黒にんにくじゃなくて、純粹においしい食べものとして食べてほしい」。



黒にんにくと 2 種のチーズのカナッペ

黒にんにく 2 かけは皮をむき、フォークの背などで軽くつぶし、クリームチーズ 100g とざっと混ぜ合わせてクラッカーにのせる。カマンベールチーズは一口大に切ってクラッカーに 1 切れずつのせ、黒にんにくの皮をむいて 1 かけずつ添える。

今月の食べものについて

自然の強さと土へのこだわりが詰まった「にんにく」で夏を乗りきる！

今回お届けしたにんにくは、種子宏典さんが育てた「福地ホワイト六片」。輝く白さ、ぎゅっと身の詰まった粒が特徴です。にんにくの国内生産シェア 70% を占める青森県の中でも有数の産地、田子町における主流の品種となっています。

種子さんは自分のにんにくの特徴を「香り」と「甘み」といいます。繊細でマイルドな香りは翌日に残りづらく、味が凝縮しているので、少量使うだけでも味がしっかり出るとか。にんにくがしっかり熟すように、土づくりから試行錯誤し、適期収穫、乾燥することで「甘み」を生み出しています。

にんにくといえばスタミナ。にんにくに豊富に含まれる「アリシン」という物質は、人体が糖質を分解してエネルギーに変換する時に非常に重要な役割を果たすビタミン B1 を効率的に体へ吸収させる働きをします。ビタミン B1 の不足は、疲労感や倦怠感・食欲不振を招きますので、ビタミン B1 が豊富な豚肉との組み合わせは疲労回復には最高の組み合わせ。他にも多くのビタミン、ミネラルがにんにくには含まれています。「風邪なんてひいたことない」と語る種子さんのにんにくで、夏をのりきってくださいね。

熟成発酵による濃厚な甘み。黒にんにくの味わい方



定番ガーリックステーキ

フライパンにサラダ油大さじ 2 をひき、にんにくの薄切り 2 かけ分を入れて弱火でじっくり加熱する。茶色く色づく直前ににんにくを取り出し、ペーパータオルなどに上げて油を切っておく。フライパンを再び火にかけて煙が出るくらいまで熱し、強めに塩をふった牛肉(ステーキ用) 2 人分を入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。仕上げにこしょう適量をふり、皿などに取る。手で触れる程度の温度になったら一口大のさいころ状に切り、にんにくチップとともに器に盛る。醤油などをかけていただく。



にんにくとトマトのスペイン風トースト

フランスパン 12cm は縦半分になり、表面を軽くトーストする。にんにく 1 かけをパンの切り口に当て、すりおろすようにしてこすりつける。トマト(完熟)1 個もその上から切り口を当て、丸ごと染み込ませるようにしてこすりつける。塩・こしょう各適量をふる。



簡単アヒージョ

フライパンにオリーブオイル 1/2 カップ、にんにくの粗みじん切り 3 かけ分を合わせ、ごく弱火にかける。香りがたったら、一口大に切った魚介類と野菜(写真は穴子、タコ、ズッキーニ、ナス)を、油に完全に浸る量だけ加える。塩・こしょう各適量を加え、弱火のまま加熱して火を通す。好みでフランスパンを添え、熱いうちにいただく。



丸ごとにんにくの甘酢醤油漬け

小鍋に醤油 1 カップ、酢 1 カップ、砂糖 1/2 カップ、水 1 カップ、赤とうがらし(小口切り) 大さじ 1 を入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで煮立たせて甘酢醤油を作る。清潔な瓶ににんにく 2～3 玉を皮をむかずに入れ、甘酢醤油を熱いうちに加えてふたをする。粗熱がとれたら冷蔵庫に移し、2 晩漬け込む。皮をむいていただく。

い  
え  
て  
つ  
く  
る

FOOD  
DESIGNERS NETWORK

にんにくのいろいろレシピ