

VOICE #64

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #64 / FEBRUARY 2015 / www.oisix.com

藤原隆広さん【三重県】 益荒男ほうれん草

私の作品
益荒男ほうれん草!!
Jagrone
藤原隆広

RECIPES【益荒男ほうれん草】



ほうれん草の粒マスタード和え

材料：[2人分]

荒益男ほうれん草…1パック
粒マスタード…大さじ1.5
薄口しょうゆ…少々
塩…ひとつまみ
こめ油…少々

作り方：

- ①ほうれん草はさっと茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞って4cmの長さに切っておく。
- ②粒マスタード、薄口しょうゆ、こめ油(くせのない植物性オイルならば可)、塩を混ぜる。
- ③①に②を加えてよく和える。

根っこの部分がマスタードとより合うのでよく泥を落としてから、十字に切れ目を入れて茹でましょう。

レシピ：前田智美

VOICE / #64【益荒男ほうれん草】



ほうれん草とカシューナッツのポタージュ

材料：[2人分]

荒益男ほうれん草…1〜1/2パック
玉ねぎ…1/4個
カシューナッツ(生)…30g
ブイヨンスープ…100ml
牛乳または豆乳…80ml
塩…小さじ1/2

下準備

- ◇カシューナッツは一晩水につけておく
- ◇ほうれん草は柔らかにゆでて細かくきざんでおく

作り方：

- ①玉ねぎを薄くスライスして甘い香りがするまで弱火で炒め、水気を切ったカシューナッツを加えてさっと炒める。
- ②ブイヨンスープを加えて一度沸かしてからほうれん草を加え、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③②を鍋に戻し、牛乳を加えて塩で味を整える。
- ④砕いたカシューナッツを飾る。

ほうれん草の量はお好みで調節してください。
玉ねぎは蓋をして時々混ぜながらゆっくり加熱すると甘くなります。

レシピ：前田智美

VOICE / #64【益荒男ほうれん草】



ほうれん草とチーズのカレー

材料：[2人分]

荒益男ほうれん草…2パック
カレーの壺 やさい用…大さじ2
チキンスープ…100ml
塩…小さじ1/4
ココナッツミルク…100ml
マッシュルーム…6個
チーズ…1個(モッツアレラ、ゴーダなどお好みで)
玉ねぎ…1個
しょうが…10g
にんにく…1/2かけ
スパイス(レッドペッパー、クミンパウダー、コリアンダーパウダー)

下準備

- ◇玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにしてきつね色になるまで炒めておく。
- ◇ほうれん草はやわらかめに茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞って細かくきざむ。
- ◇チーズは1口大に切っておく。

作り方：

- ①ほうれん草はフードプロセッサーかミキサーにかけてペースト状にする。回しづらい時は水を少し加えてOK。
- ②炒めた香味野菜にカレーの壺を加えて炒め、さらにマッシュルームを加えて炒める。
- ③②にチキンスープとココナッツミルクを加えて煮立ったら①を加えてよく混ぜ、一煮立ちさせる。
- ④塩、こしょうで味を整える。大人用はスパイスを加えてからさっと火を通す。もりつけてからチーズをのせる。

さらに甘くしたい場合は、ココナッツミルクをふやしましょう。

レシピ：前田智美

VOICE / #64【益荒男ほうれん草】

NEXT ISSUE【次号予告】 Voice#65は3月11日頃発行予定です。



いちご(紅ほっぺ) 他【静岡県】

紅ほっぺに魅了され、サラリーマンから新規就農した生産者の作るいちご。未来を担う子どもたちに安全な生産物を。その想いをお届けします。

内容や発行時期については、予告なく変更になる場合がございます。※写真はイメージです。

MASURAO-HOURENSO【益荒男ほうれん草】 藤原隆広さん【三重県】

藤原隆広さん【三重県】

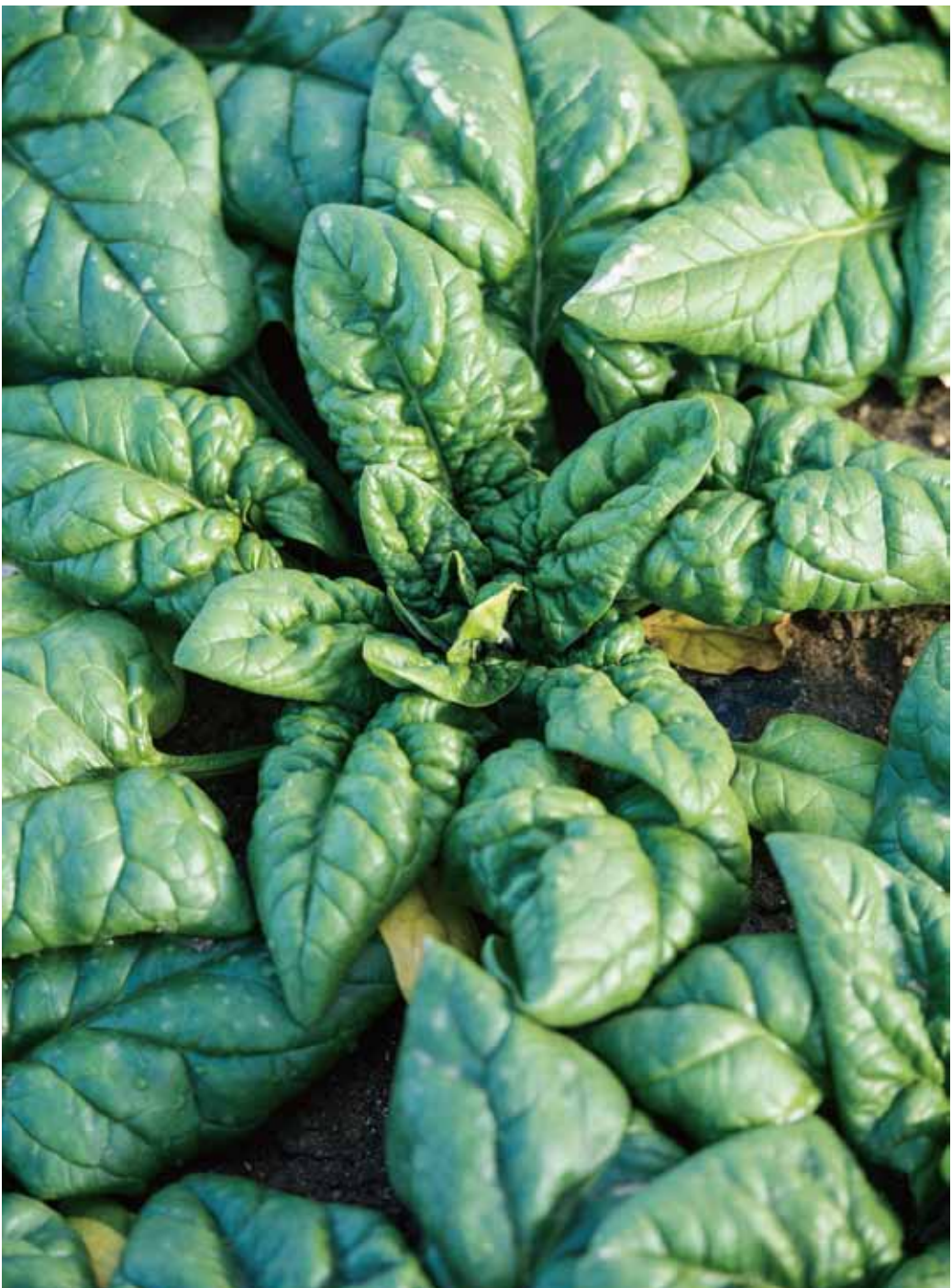
益荒男ほうれん草

ほうれん草ばかりにならないと

ここまでできない

益荒男ほうれん草は私が作らないと

この味にならないんです



好き

こそ物の上手なれ。
益荒男ほうれん草

をつくる藤原隆広さんは、まさにその言葉を体現したような方だ。十年以上農業の研究に没頭した後、研究と生産の現場を繋ぐべく、自ら農業を始めた。

藤原さんがほうれん草を育てる三重県津市には、田んぼがたくさんある。

「田んぼでほうれん草を作るのは無理と言われていて、田んぼに一番向いているのはきゅうり、一番ダメなのはほうれん草と資料に書いてあった。ほうれん草はまっすぐ根を張っていて、根っこが浅く張らない。そのため農業の常識として、ほうれん草は苗を育てて畑に移す栽培方法ではだめだった」

そんな常識をよそに、藤原さんはこの田んぼを一面ほう



れん草に変えてしまった。

「他のほうれん草と一番違うのは根っこの巻き。根っこを巻かせるのはアートなんです。益荒男ほうれん草の苗はね、根っこが表面にしかない。根っこは外へ外へという習性がある。その際にぶつかっちゃうと、それ以上いけないから巻いていく。それでくるくる回る。私の作ったほうれん草の苗の根は、きゅうりと同じで浅く張っていく。それで田んぼでつくることに成功したんです」

黄色い葉

はおいしいの印。

益荒男ほうれん草は春先特に黄色くなりやすい。根っこから送られる窒素は、肥料を抜くことで、途中で下から来なくなり、ゆっくり黄色くなる。そのため下の葉から黄色く

なっていく。

「下の葉っぱが黄色くなることがおいしさのメッセーじなんです。ね。窒素が下から上がってこなくなると、今まで窒素と一緒にになっていた糖の濃度が高くなる。そうするとおいしさになる。ちなみにビタミンCの材料は糖なんです。つまり糖が多くなるとビタミンCは増えない。窒素を抜くことで甘くなっておいしさにつながるし、美容と健康のビタミンCにつながるんです」

甘い

ほうれん草を畑で頂いた。「あつま

い！」葉はもちろん茎まで甘さが染み渡っているとは。あまりに甘い甘いと驚いていると、甘さにまつわるこんなエピソードを紹介してくれた。

「ここら辺にヒヨドリがいるんですけど、私のほうれん草を全部食うんですよ。昨日まであったのに朝行くとなくなってる。大群で来るんですけど、最初に味見するやつがいて、くちばしでキスマークをつけるんです。あつきたな！って。糖度が十四、五度越えるとは！とくるんですけど、十三度だと残しておく。だからそれを見てヒヨドリ戦法を考えました。ヒヨドリに負けないくらい人集めて、五人くらい、でバツと一時間くらいで全部とっちゃうんですよ。ヒヨドリが食う前に。だから去年ほとんど食われなかつ



夢中

こそ、益荒男ほうれん草は藤原さんにしか作れない。

「益荒男ほうれん草の種はどこにあるんだってテレビとかにでると聞かれる。でも私からすれば益荒男ほうれん草っていうのは作品なんです。益荒男ほうれん草を油絵だとすると、種は絵の具なんです。ピカソと同じ絵の具を使ってもピカソと同じ絵にはならない。益荒男ほうれん草っていうのは非常に面白くて、私がつくらないとこの味にならない。ほうれん草ばかりにならないとここまでできないじゃないですか」

大から小まで、益荒男ほう



れん草の大きさは様々だ。形も一つ一つ違う。大きさや形は問わない。益荒男ほうれん草は食べた時の感動を大切にしている。

「十人いたら十人とも同じ感想がでるようなものをつくる。外観のそろいじゃなくても、内部のそろいを本当に究極にむらなくできること。あとおいしかったって言う人もいるけど、まずかったって言う人もいるのじゃあダメ」

外見で味は語れない。だから営業時にはほうれん草を持って飛び込む。

「ほうれん草と名刺だけ置いてパツと逃げてくるんですよ。一生懸命になればなるほどマニアックなことを話しちゃうから。だからほうれん草に語らせるんです」一途な農業愛は益荒男ほうれん草が雄弁に語ってくれる。