



～ブランドに恥じない品質を～
**奈桐優治さんの
 ニガウリへのこだわり**

和菓子職人から農家への転身

東山田で「惚ろにがうり」を栽培する奈桐さんは、東京都墨田区出身で結婚を機に奥さんの実家を手伝うため17年前に就農。最初は、未知の領域である農業について覚えることが多く苦勞の連続でした。

7年前に、年の近い農家仲間から「ニガウリ栽培を一緒にやってみない？」と誘われたのがきっかけでした。

勉強会を重ねて生まれたマイルドな苦み

ニガウリといえば、苦い野菜の代名詞。そんなイメージを払拭しようと、茨城県やJA茨城むつみと農家仲間勉強会を重ねてたどり着いた「マイルドな苦み」。

その秘訣の一つは、成長時期に多くの水をあげることでした。実が膨らむ時に水を与えれば与えるほど水分が多い実で成長。その分、苦み成分の割合が減るため、苦みが和らいでいくそうです。

成長の源でもある「土」が栄養に富んだものになるように土づくりを行うほか、収穫する際の剪定ばさみを毎回消毒して使うなど、細心の気遣いを心掛けています。

曲がり無く肉厚で濃緑な実にするため、毎日、畑に通いニガウリと会話をします。そんなひたむきに頑張る農家が古河市の「惚ろにがうり」を支えています。



(左)ニガウリを丁寧に丁寧に箱詰め (中)スマートを付け実が曲がらない様になります (右)指が1本入るくらいの曲がりでもB品となってしまいます



(左)完熟のニガウリはきれいな黄色に変化 (中)鮮度を保つため毎朝収穫し、その日のうちに出荷します (右)手作業での受粉も良いニガウリをつくる秘訣



ニガウリのツナマヨ和え

- ①ニガウリ1/2本を5mm幅にスライス
- ②軽く塩もみをして熱湯でゆがく
- ③よく絞る、水気を取る。
- ④ツナとマヨネーズを③に適量加え混ぜる。塩・コショウで味を調える
- ④盛り付けて白ごまを振る

ニガウリのおひたし

- ①ニガウリ1/2本を5mm幅にスライス
- ②軽く塩もみをして熱湯でゆがく
- ③よく絞る、水気を取る。
- ④醤油・みりんを適量、ごま油少量を③に加え混ぜる
- ④盛り付けてかつお節を振る



おいしい
レシビ

ニガウリのスムージー

- ①ニガウリ1本を1cm幅にスライス
- ②冷凍庫で凍らせたバナナ1本を1cm幅にスライス
- ③ニガウリ、バナナ、牛乳200ml、はちみつ大さじ2杯をミキサーに入れ20～30秒くらい回す

ニガウリのカリカリ揚げ

- ①ニガウリ1本を好みの薄さにスライスし、塩もみをしてから水洗い
- ②よく水気を取ってから揚げ粉をまぶす
- ③多めの油で薄い茶色になるまでよく揚げ
- ④油を切り、塩を振って盛り付ける

