

## 香南市・香美市のニラ



高知県のニラ栽培は、昭和33年に水稻の転換作物として、香南市（旧野市町）で始まりました。現在は周年出荷され、高知県の収穫量は全国一になっています。香南市・香美市では、「高品質・周年安定供給」をテーマに生産をしています。

ニラとは

学名：Allium tuberosum ROTTLER

英名：Chinese chives

和名：ニラ（韭）

分類：ネギ科 Alliaceae ネギ属 Allium の多年草

原産地：中国西部

用途：和食で汁の実や薬味、おひたしなどにする。

中華料理では、単独や他の野菜や肉と合わせた炒め物、レバーと炒め合わせた物、焼きそば（「韭菜炒麵」）、餃子の具、ニラ饅頭（点心）、ニラの卵とじなどがポピュラーな用途である。

韓国料理では「ヤンニョム」と称する合わせ調味料の薬味としたり、キムチ、チジミの具などとしてよく利用される。

郷土料理では、栃木県鹿沼市などでは、蕎麦の具として茹でたニラを添えた、ニラ蕎麦がある。大分県大分市周辺には、ニラを主な具とするニラチャン（ニラちゃんぽん）という麺料理がある。

主産地：国内・・・高知県、栃木県、茨城県、群馬県、宮崎県

輸入・・・中国が大半。カット加工（冷凍）され輸入、主に業務用に使用。

国内出荷量の約5%

需給状況：生鮮は自給率100%

形態的特性：葉身部扁平、葉鞘部中空円筒状、夏に花茎抽出。

生育適温：20℃前後 耐寒、耐暑性・強。

来歴：弥生時代に中国から渡来したと言われているが定かではない。

9世紀頃（平安時代）からは栽培されていたとみられる。

東アジアに広く分布し、中国、フィリピン、インド、インドネシア、台湾などでも栽培されているが、ヨーロッパやアメリカでは利用されていない。

国内で大量に栽培、消費されるようになったのは、食生活の変化が著しくなった1960年代（昭和35年頃）以降です。

語源：らっきょうの「オオミラ」に対して「コミラ」と称していたものが、簡略されて「ニラ」となったと言われている。

県名	主な出荷時期	おもな品種	H22作付面積 (ha)	H22収穫量 (t)
北海道	1～11月	たいりょう、パワフルグリーンベルト等	74	3,310
山形県	5～10月	パワフルグリーンベルト、西安大葉、ミラクルグリーンベルト等	201	3,680
福島県	3～8月	ワンダーグリーンベルト等	201	3,580
茨城県	周年	パワフルグリーンベルト、スーパーグリーンベルト、グリーンロード等	211	6,770
栃木県	周年	タフボーイ、ミラクルグリーンベルト、グリーンロード等	420	11,200
群馬県	周年	ワンダーグリーンベルト、スーパーグリーンベルト等	197	4,120
千葉県	周年	ミラクルグリーンベルト、グリーンロード等	166	3,550
高知県	周年	スーパーグリーンベルト、ミラクルグリーンベルト等	251	14,770
熊本県	周年		39	1,280
大分県	—	タフボーイ等	55	2,710
宮崎県	周年	ワンダーグリーンベルト、タフボーイ等	91	3,550
※H24.6農畜産業振興機構調査引用				

### 香南市・香美市の概要

北部は四国山地に囲まれ、南部は太平洋に面し、四国山地を源流にする豊かな水と緑に包まれ、温暖な気候に恵まれた農作物の育成に適した地域です。

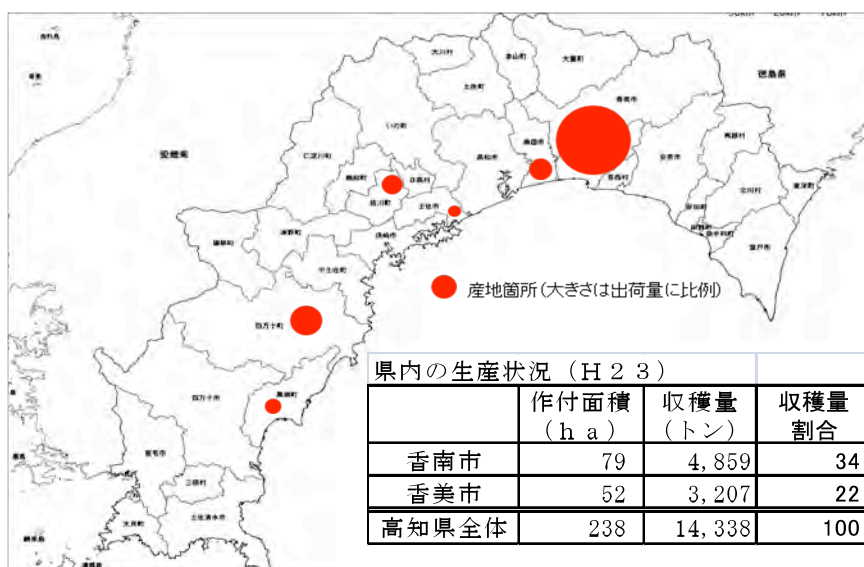
主に北部では水稻を中心に施設・露地栽培が盛んで、ニラ、やっこねぎ、ゆず、みかんなどの栽培が盛んです。

南部では冬季温暖な気候を利用して、古くから野菜の早出し栽培に取り組み、ハウス栽培を中心とした野菜園芸が盛んです。

	香南市	香美市
位置	東経 133 度 33 分 北緯 33 度 33 分	東経 133 度 41 分 北緯 36 度 12 分
面積 (k m <sup>2</sup> ) ※1	1 2 6 . 5 1	5 3 8 . 2 2
耕地面積 (ha) ※2	1 , 9 7 0	1 , 7 7 0
人口 (人) ※3	3 3 , 8 3 6	2 8 , 7 7 2
JA 組合員数 (名) ※4	1 2 , 5 4 5 (うち正組合員 7 , 7 0 2 名)	

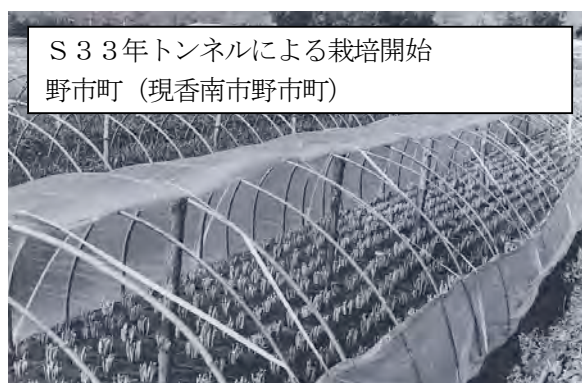
※1 は H17 県調査 ※2、※3 は 2010 農林業センサス ※4 は JA 土佐香美公表数値 (22 年度末)

### 県内のニラ産地



ニラの生産推移 (H18~H22)															
	18年度			19年度			20年度			21年度			22年度		
	作付面積	収穫量	10a当たり収量	作付面積	収穫量	10a当たり収量	作付面積	収穫量	10a当たり収量	作付面積	収穫量	10a当たり収量	作付面積	収穫量	10a当たり収量
全国	2,200	62,700	2,850	2,160	63,900	2,960	2,240	65,300	2,920	2,260	66,700	2,950	2,240	63,800	2,850
高知県	219	13,000	5,920	228	14,200	6,240	233	14,300	6,130	240	14,900	6,190	251	14,770	5,860
香南市	74	4,680	6,324	—	—	—	69	4,458	6,460	68	4,419	6,498	74	4,736	6,400
香美市	49	3,000	6,122	—	—	—	45	3,018	6,706	45	2,992	6,648	51	3,304	6,478

## ニラ産地へのあゆみ



S33年トンネルによる栽培開始  
野市町（現香南市野市町）



S44年パイプハウスの導入

昭和33年元野市町農協組合長（現土佐香美農協）（以下「農協」という）の北村益美氏が、徳島県鳴門市の露地ニラからヒントを得て試作したのが始まり。

市場調査をもとに冬場の需要に確信を持ち、地域の温暖多照な気象条件を生かしたトンネルコモ掛け栽培という早出し栽培方式でした。

当時、稲作農家の所得向上のため、新しい品目を探していた農協は、この試作の成功を受けて、昭和36年に10名の生産者を選び種子の無料配布を行い栽培が始まりました。

最初に起きた問題は灰色カビ病による品質低下であった。当時、初めての栽培方法であったことから、対策は確立されておらず、多発時には刈り捨てるしかなかった。しかし、この病害の防除試験を農協と生産者で行ったことにより、双方の間に密接なつながりを生むに至りました。

これが契機となりその後も研究を続け、黒ポリフィルムによるマルチ栽培試験の結果、雑草の抑制効果とともに灰色カビ病の発生を抑えることも確認され、昭和42年には生産者全員に徹底させ、平均反収も伸びていきました。

次に、生産拡大のネックになったのが、冬期のコモ掛け作業でした。

重労働であるコモ掛け作業を解消するため、昭和44年に農協と生産者の集団で稲作転換事業を導入し、試験栽培用パイプハウスを設置して研究を行いました。その結果、昭和46年頃からパイプハウスへと栽培方法が移行し、栽培面積は飛躍的に拡大することとなりました。

また、栽培当初より販売に力を入れ、出荷団体と包装資材なども検討してきました。大都市への消費宣伝も行い需要の拡大に努めました。さらに遠隔輸送地という弱点を克服するため、荷造りについて窒素ガス注入方式を開発、昭和47年からは保冷輸送との併用による鮮度保持対策が確立しました。これにより、夏場の品質低下が抑えられ周年出荷の道が開かれました。

このように生産・販売体制が確立されたことで栽培面積が拡大していきました。

しかし、連作障害が増加し、他県産のニラと競合する中で、卸売市場での品質評価が低下し始めました。

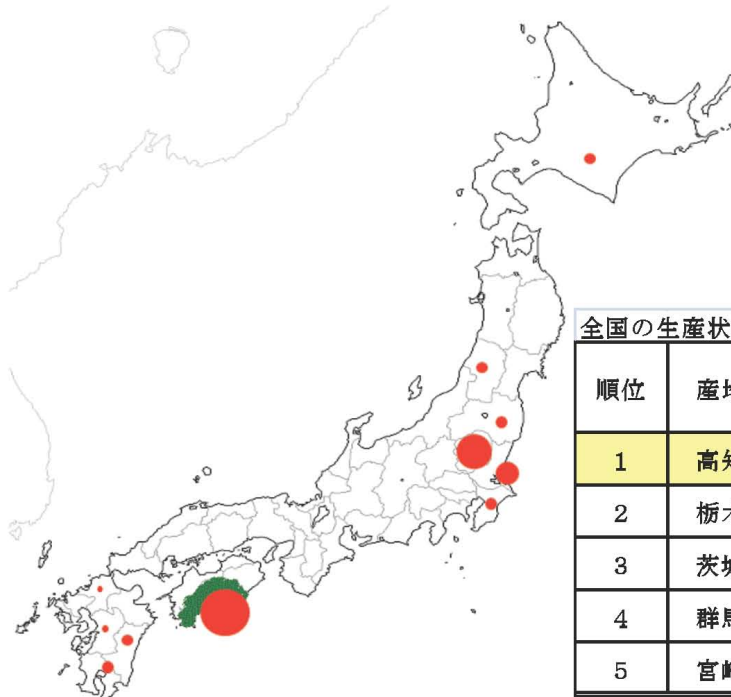
そこで、品質向上のため、昭和59年に生産者20名ほどでニラ栽培研究会を設立し、農協職員とともに品種や栽培技術の研究を行ってきました。

その結果、昭和39年から栽培されてきたグリーンベルトは、昭和60年頃には現在の主力品種のスーパーグリーンベルトに変わりました。

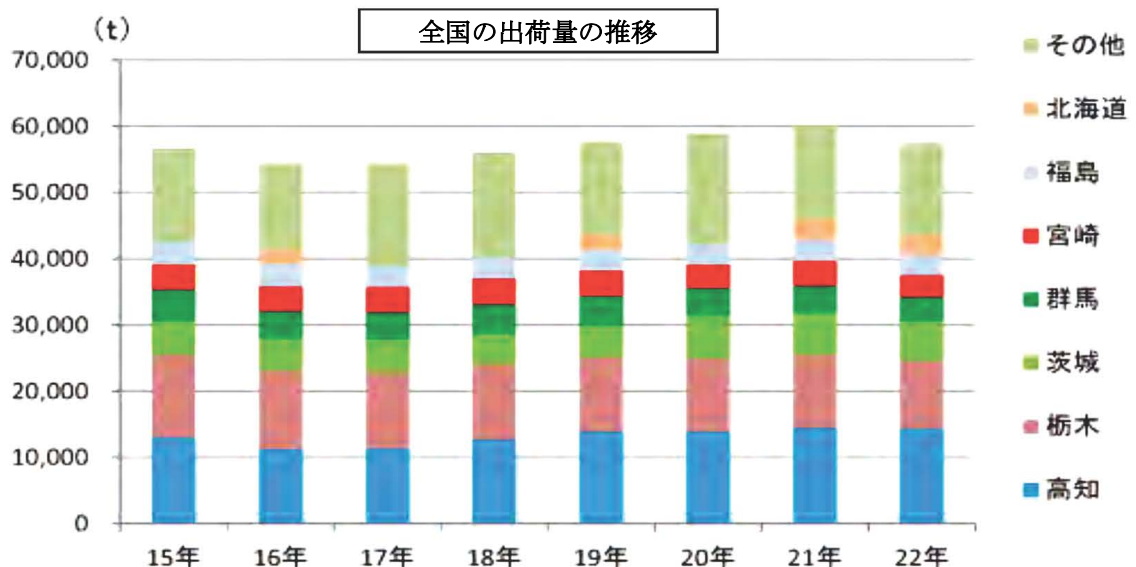
また、鮮度をより長く保つため、平成9年に県農業技術センターと連携してパーシャルフィルム包装技術を開発、導入しています。

	S50	S60	H7	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
高知県	142	212	254	177	201	199	196	216	228	233	240	251
香南市	70	85	86	66	66	65	65	74	-	69	68	74
香美市	39	45	38	40	41	43	43	49	-	45	45	51

単位: ha



順位	産地名	作付面積 (ha)	出荷量 (トン)	出荷量割合 (%)
1	高知県	251	14,300	25
2	栃木県	420	10,300	18
3	茨城県	211	6,030	11
4	群馬県	197	3,630	6
5	宮崎県	91	3,270	6
	全国	2,240	57,400	100



## ニラの作型

### ◆香南市・香美市

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地	×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
ハウス (5月定植)	×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
ハウス (7月定植)			×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
ハウス (9月定植)				×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————
	× : は種      ○ : 定植      ■ : 収穫      品種 : スーパーグリーンベルト、ミラクルグリーンベルト等											

### ◆栃木県 (参考)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
夏どり (標準型)			×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
周年どり (標準型)	—————	—————	×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
周年どり (じっくり型)			×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
周年どり (前進型)	—————	—————	×	.....	○	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
	× : は種      ○ : 定植      ■ : 収穫      品種 : タフボーイ、ミラクルグリーンベルト等											

## ニラ栽培に適した風土と環境 —冬春期の気象—

### 1 温度

発芽温度は最低10℃必要。1月の平均気温が5.6℃あることからパイプハウスで保温することで播種が可能となります。

### 2 日照

光飽和点は5万ルクス。1月から3月の平均日照時間は179時間（日平均6時間）と長く、育苗や栽培に十分な日照が確保できます。

### 3 日長

日長12時間・気温20℃で最も生育が良いとされます。日長が12時間となる3月中旬の平均気温が10℃、また日照時間が日平均6.1時間と長いことから、パイプハウスで保温することで、好適な生育環境を作ることができます。

以上のように、他産地に比べ冬春期の育苗及び生育促進に有利な気象条件を生かし、毎年植え替えを行って品質を安定させ、10aあたり収量も多くできる作型が開発できたことが産地形成の大きな要因です。

<気象データ：後免>

参考：平年値（南国市後免）

要素		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年間
降水量	(mm)	53.3	96.3	172.5	207.7	265.0	299.0	292.5	251.9	311.4	142.0	117.6	57.5	2266.6
平均気温	(°C)	5.6	6.8	10.1	15.0	19.0	22.2	25.9	26.8	24.0	18.6	13.1	7.7	16.3
最高気温	(°C)	11.3	12.0	15.1	19.8	23.5	26.1	29.7	31.2	28.7	24.0	18.8	13.8	21.2
最低気温	(°C)	0.3	1.7	5.0	10.1	14.6	18.6	22.6	23.1	20.2	13.8	7.8	2.3	11.7
日照時間	(hr)	182.5	169.3	184.3	195.0	188.4	142.1	182.2	210.3	171.5	182.9	171.0	188.0	2171.7

### 香南市・香美市の農業と水



旧山田堰

山田堰跡



新山田堰（物部川合同堰）

#### 【山田堰の歴史】

ニラ栽培のみならず、香美市・香南市の農業振興に大きく寄与したのが山田堰でした。

寛永16年～寛文4年（西暦1639～1664年）の26年をかけて、江戸時代初期の儒学者で土佐藩の家老 野中兼山によって、一級河川物部川に築造された農業用取水堰です。

長さ327m・幅11m・高さ1.5mの大規模なものでしたが、昭和48年3月に父養寺堰と統合して「合同堰」として約600m上流に移設され、現在は合同堰から舟入川、上井川、中井川などの用水路を通じて、香長平野の約2,300haの農地を潤しています。

山田堰の跡地は、堰の一部を史跡として残した緑地公園として整備され、市民に憩いと安らぎをもたらす空間として親しまれています。（疏水百選に選定）

<提供：水土里ネット山田堰>

## ニラの栽培

### 1. 育苗

#### (1) は種量

40,000~50,000 粒/10a (収穫ほ場)  
 ※播種時期による差はほとんど無し  
 品種により若干の差があります

#### (2) 育苗期間

露地・ハウス (4月定植)	100日
ハウス (5月定植)	120日
ハウス (6~8月定植)	120~150日

### 2. 収穫ほ場

#### (1) 定植 (植え付け)

20,000~30,000 株/10a  
 ※ハウス構造、畝立て方法により若干の差があります

#### (2) 収穫間隔の目安

露地 (8~10月)	30日
ハウス (9~11月、4~7月)	40日
ハウス (12~3月)	50日

#### (3) 収穫量 (10a 当たり kg)

露地	4,000kg
ハウス	7,000kg

### 育苗ほ場



は種機



は種後 15 日



は種後 100 日

### 収穫ほ場



定植 (は種後 100 日)



収穫 (定植後 120 日目から  
30~50 日間隔)



荷造り・出荷

<提供：青年農業士中央東ブロック連絡協議会>

### 出荷基準 (抜粋)

時期	葉の長さ		葉幅	品位	備考
12月~3月	33cm	40cm中心	7cm幅以上 が(%)以上 占めるもの	品質・品位・鮮度・ 葉色で判断	左記の品位以外のもの でも、別に定める基準を 満たせば出荷可能
4月~11月	以上50cm以下	45cm中心			

<提供：高知県園芸農業協同組合連合会>

ニラの流通体系



荷姿の写  
真が入る

①  
生産者



② J A土佐香美集出荷場  
(香美市土佐山田町、香南市野市町)



③高知県園芸連  
(高知市仁井田新港)



商品(包  
装)の写  
真が入  
る



卸売市場 (主に西日本)

④卸売会社



⑤仲卸会社



⑥小売店



⑦消費者



### 環境に負担をかけない栽培の工夫

農業は本来、自然生態系がもつ物質循環機能を生かした産業であり、環境との調和を基本とする持続可能な産業です。また同時に、食料の生産に加えて、国土や自然環境を保全するという多面的な機能も有しています。

高知県では、環境と調和した農業を目指して、平成6年3月に「高知県環境保全型農業推進基本方針」（以下、推進基本方針）を定め、県内全域で「生産量や品質を維持しながら、環境への負担をできるだけ減らした、未来につながる農業」にチャレンジしつづけています。

そこで、香美市・香南市のニラ栽培でも、平成11年度からIPM（Integrated Pest Management：総合的病害虫管理）技術の開発と普及に取り組んでいます。

具体的には、ハウスの被覆資材を害虫の増殖を抑えるための外張展張フィルム、病害の発生を抑えるための内張フィルムに交換、合わせて生育環境を良くするために土壌表面の被覆や灌水方法の改善、単位面積当たりの植付株数の制限などを行っています。

開発・導入技術（例）

項目	内容	ねらい
土壌消毒	薬剤点滴灌水処理法＋太陽熱による高温処理	省力化と土壌下層部の病害虫防除
植付方法	穴あきマルチを使用した挿し植え	省力化
植付株数	1畦当たり植付条数減・株数約20%減	品質向上
土壌被覆	こかげマルチ使用	夏季生育促進・品質向上
灌水方法	畦上点滴チューブ灌水	冬期の病害防除・生育促進
外張展張フィルム	UVカットPOフィルム	害虫防除
内張フィルム	吸・透湿性除湿フィルム	除湿による病害防除
その他資材	防虫ネット被覆	害虫侵入抑制
薬剤防除	発生予察等による初期防除	使用量削減

開発技術導入効果（平成15年度実証結果抜粋）

	1株当たり 収量 (%)	ネギアザミウマ 発生葉率 (%)	白斑葉枯病発 生葉率 (%)	さび病発生 葉率 (%)	葉先枯れ発 生葉率 (%)	薬剤使用回 数 (%)
導入区	117	15.1	0	0.7	9.3	60
未導入区	100	37.3	1.6	2.6	19.9	100

<提供：高知県中央東農業振興センター>

1 施設内への害虫の侵入を抑制する



防虫ネット設置（※屋根被覆前）

2 害虫の増殖を抑える



紫外線カット（UVカット）フィルムの被覆

3 雑草の発生、地温の上昇を抑えるとともに省力化を図る



マルチ栽培の様子

## ニラの品種特性

品種名	育成	育成年度	収穫期	葉色	葉幅	葉の肉厚	備考
スーパー グリーンベ ルト	武蔵野種 苗園	1982	周年	濃緑色	0.9～ 1.1cm	0.7～ 1.1mm	作 付 割 合 (%) 香り、甘味を 有するが、ミ ラクルGBに やや劣る
ミラクル グリーンベ ルト	武蔵野種 苗園	2009	周年	濃緑色	0.8～ 1.3cm	1.2～ 1.5mm	作 付 割 合 (%) ニラ特有の香 り、甘味の強 さが特徴
ワンダー グリーンベ ルト	武蔵野種 苗園	1987	11月～3月	淡緑色	0.9～ 1.5cm	SGBよりや や薄い	
タフボーイ	八江農芸	2000	12月～6月	緑色	0.9～ 1.5cm	1.0～ 1.3mm	臭み(香り) が少ない
パワフル グリーンベ ルト	武蔵野種 苗園	1993	4月～9月	黒濃緑色	0.8～ 1.3cm	—	
グリーンロ ード	サカタの タネ	1990	周年	淡緑色	1.0～ 1.5cm	—	

※葉の肉厚は、平成23年4月（露地栽培）中央東農業振興センター調べ

## ニラの栄養素、機能性成分

ニラの栄養価はねぎ類と似ていますが、ビタミンAを豊富に含むのが特徴です。ビタミンAの含有量は、100g中3,500ugと緑黄色野菜の中でも多く、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める効果が期待できます。

そのほか、強い抗酸化力を持つビタミンEや止血したり骨を丈夫にするビタミンK、コラーゲンの生成と保持等の働きがあり、美肌効果や風邪予防効果のあるビタミンCや胎児の正常な発育に重要で認知症予防効果のある葉酸も豊富に含まれます。疲労回復に効果的なビタミンB1やエネルギー代謝を促すビタミンB2もバランス良く含むことから、ニラはビタミンが豊富な野菜といえます。

### 【ニラの香り】

ニラは強い香りがあるため、金曜日に売り上げが伸びる週末野菜とも言われています。

この強烈な香りは、「アリシン」というにんにくやねぎにも含まれる硫化物の一種によるものです。

アリシンは、消化液の分泌を促し、内臓の働きを活発にする働きがあるため、食欲不振、胃もたれを解消する効果があります。また、自律神経を刺激して新陳代謝を活発にする働きがあるため、血行を良くして体を温め風邪にも効果があるとも言われています。

さらに、アリシンには血液を固まりにくくする働きもあります。血栓ができにくくなるので、脳や心臓に起こる疾病のリスクを低減する効果が期待できます。

可食部100g当たりのビタミン等含有量

	ビタミンA (β-カロテン) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (α-トコフェロール) (mg)
ニラ	3,500	0.06	19	2.5
コマツナ	3,100	0.09	39	0.9
ブロッコリー	810	0.14	120	2.4

基礎成分比較（可食部100g当たり）

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カリウム (mg)
ニラ	21	92.6	1.7	0.3	4.0	1.1	510
コマツナ	14	94.1	1.5	0.2	2.4	1.3	500
ブロッコリー	33	89.0	4.3	0.5	5.2	1.0	360

ニラ（葉ニラ）の利用方法

和食では、汁の実や薬味、おひたしなど。中華料理では、単独や他の野菜や肉と合わせた炒め物、レバーと炒め合わせた物、焼きそば、餃子の具、ニラ饅頭、春巻き、卵とじなど。

また、調味料の薬味としたり、キムチ、チヂミの具などとしてよく利用されます。

**【調理のヒント】**

切って時間が経つと、酵素の作用で、臭いがきつくなります。臭いを抑えたい場合は、調理の直前に切るといいです。

ニラは葉先と根元で含まれる栄養成分が大きく異なります。

根元の白い部分にはアリシンが豊富に含まれており、細かく刻むと、アリシンが増加します。

これに対し、葉先にはカロテンやビタミンEが豊富に含まれていますが、これらの栄養素は切ったり炒めたりする過程で失われやすいので、電子レンジで丸ごと加熱すると栄養を逃がさず甘くおいしくすることができます。

そのほか、ビタミンB1の吸収を助けて効力を持続させる働きがあり、豚肉やレバーと合わせると消化吸収が良くなります。豚肉とニラの炒め物、ニラレバ炒めなどは、栄養的にも根拠のある料理と言えます。

**【保存方法】**

ニラは傷みやすいので、買い置きには向きません。

冷蔵庫で保存する場合は、一度萎れると水につけても戻らないので、ラップできちんと包み、野菜室に立てます。

冷凍保存する場合は、洗った後適度な長さに切り、キッチンペーパーなどでよく水気を取りタッパーや保存袋などの密閉容器に入れます。

## 代表的な料理

【春】

### 1 ニラの五目マヨネーズあえ

#### 材料（4人分）

ニラ	2束
かにかま	4本
大根	100g
人参	50g
卵	1個

ごまだれ

ごま・マヨネーズ	各大さじ4
練りわさび・醤油	各少々



#### 作り方（所要時間20分）

- ①大根と人参をせん切りにし塩少々をふりもみしぼる。
- ②ニラは3cm位に切り油少々でさっと炒めしぼる。
- ③卵は塩コショウで味をととのえ薄焼きにしせん切りにする。
- ④かにかまをほぐし、①と②を混ぜ卵をちらし器に盛る。

#### ※ポイント

- ニラを炒めすぎないように！
- ニラと卵はよくさまして和えて下さい。

<提供：JA土佐香美>

### 2 ニラたっぷり生春巻き

#### 材料（4人分）

ニラ	300g
ツナ缶	1つ
大根	7cm位のもの1/2
ピンクスマキ	1本
生春巻き（皮）	4枚
トマト	1個
酢醤油	少々



#### 作り方（所要時間15分）

- ①ニラは3cmほどの長さに切りフライパンで焼く。  
ツナ缶は軽く油を切る。大根はかつらむき又は薄切りにして薄塩水でしんなりさせておく。  
すまきは縦に長く8つ切り。
- ②下ごしらえした材料を各々4等分し、さっと水にくぐらせた生春巻きで巻き、巻きおわりを下にしてしばらくおく。
- ③春巻きをカットし、皿に盛る。
- ④くし型に切ったトマトを添える。

### ※ポイント

とっても簡単。食べる時はお好みで酢しょうゆをつけて。

<提供：JA土佐香美>

### 3 ニラと厚揚げのごま和え

#### 材料（4人分）

ニラ	400g
厚揚げ	1枚
人参	3cm
鰹節	4g
ごま・みそ	大さじ1
みりん	小2（白みその場合はミリンを 入れずにだし汁大2）



#### 作り方（所要時間15分）

- ①ニラは元の方に切り目を入れ3cmの長さに切る。人参はニラに合わせて薄切り。厚揚げは5～7mmの厚さで皮を取る。厚揚げの皮はニラの長さに合わせて切る。
- ②残った豆腐部分を温める。厚揚げの皮・人参・ニラをサッと茹で、ザルにあげる。
- ③いりゴマをすり、すり鉢に味噌、豆腐を入れすり合わせみりんで味を調える。
- ④下準備したものと調味料を和え器に盛りけずり節をかざる。

### ※ポイント

厚揚げを皮と白い部分に分け2つの材料として利用する。

<提供：JA土佐香美>

### 4 ニラの和え物

#### 材料（4人分）

なめたけ（瓶づめ）	60g
ユズ	1/4
大根おろし	100g
しょうゆ	少々
ニラ	1束
じゃこ	30g



#### 作り方（所要時間15分）

- ①ニラは1cmくらいの長さに切り、ゆがく。
- ②ゆがいたニラとその他の材料を入れて、和える。

<提供：JA土佐香美>

## 5 ニラのピーナッツ和え

### 材料（4人分）

ニラ	2束
すまき	1／2本
人参	1／2本
ピーナッツ（すりつぶした物）	大きじ5
練り辛子・しょう油・ミリン	適量



### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラはサッと湯がいて絞り、約3cmに切る。人参はニラと同じぐらいの大きさに切り湯がく。
- ②すまきもさっと湯がき、ニラと同じ大きさに切る。
- ③ピーナッツ・練り辛子・しょう油・ミリンであえる。

<提供：JA土佐香美>

## 6 ニラパイ

### 材料（2人分）

冷凍パイシート	2枚
ニラ	2束
卵	1個
塩・コショウ・オリーブオイル	少々



### 作り方（所要時間20分）

- ①ニラを3cm位に切りオリーブオイルでさっと炒め塩・コショウで味を整える。
- ②パイシートは解凍する。パイシートの上に炒めたニラをのせ、もう1枚のパイシートをかぶせ端をフォークで押さえる。
- ③パイの表面に空気抜き用の切れ目を入れ全体に溶き卵を塗って200℃のオーブンで約10分程焼きます。
- ④お好みでケチャップ・ドレッシング等を添えて下さい。

#### ※ポイント

熱いうちにたべること。たっぷりニラを使う。高齢者におすすめ！

<提供：JA土佐香美>

## 【夏】

### 1 上海炒麵

### 材料（4人分）

煮豚	100g	※なければ焼き豚でも可です
ニラ	2束	
もやし	1袋	
白ネギ	1本	
ニンニク	大1～2粒	



中華麺 4玉

#### 合わせ調味料

紹興酒 大さじ1と1/2  
醤油 大さじ1と1/2  
オイスターソース 大さじ1と1/2  
塩 小さじ1/2

ごま油 大さじ1/2  
XO醤 大さじ1と1/2

#### 作り方

- ①煮豚は千切り、ニラは5cmの長さに、白ネギは5cmの長さで千切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンに多めの油（分量外）を熱し、中華麺を両面香ばしくカリッと焼いてお皿に取っておく。
- ③油大さじ1（分量外）を温め、ニンニクのみじん切りを香りが出るまで炒め、焼き豚・もやし・ニラ・白ネギを加え、さっと炒める。
- ④合わせ調味料を加え、手早く①の麺も加えてXO醤を入れ、ごま油でコクを出す。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 2 ニラ饅頭

### 材料（20個分）

ニラ 400g（4束）  
海老 150g  
豚バラ肉 120g  
油 少々  
強力粉 少々（打ち粉用）  
  
薄力粉 240g  
片栗粉 70g  
塩 小さじ1/2  
熱湯 1カップ～

砂糖 小さじ1  
コショウ 少々  
片栗粉 小さじ2  
ごま油 小さじ2

} A



#### 作り方

- ①薄力粉と片栗粉をボウルに入れ、熱湯を加えてよく練り、まとまったらビニールの袋に入れ30分休ませる。（気候条件や粉の状態などで、熱湯1カップで足りない場合があります。その場合は少しずつ加えてまとめます。）
- ②ニラを小口切りにし、中華なべでから煎りして取り出しておく。
- ③海老は小口切りにし、豚バラ肉は細かく切ってボウルに入れ、塩小さじ1（分量外）を加えてよく練る。



- ④粘りが出たら、Aを加えてよく練る。
- ⑤から煎りしたニラを加え、よく混ぜたら20等分する。
- ⑥ねかしておいた生地を、強力粉をふった台の上で20等分する。
- ⑦手のひらで4～5cmの円をつくり、麺棒で大体12cmくらいに丸くのぼす。
- ⑧ニラあんをのせ、しっかり包む。(焼くときに水が入らないようきちんと包むこと。)
- ⑨フライパンにニラ饅頭を並べ、餃子を焼く要領で、ニラ饅頭の1/2まで熱湯(分量外)を入れ、蓋をして、強火で3分蒸し焼き、ごま油を回しいれて黄金色に焼色をつける。

<提供：料理研究家 馬場香織>

### 3ニラパジョン (チヂミ)

#### 材料 (4枚分)

##### パジョンの種

水	180ml
片栗粉	90ml
小麦粉	180ml
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個

##### パジョンの具

ニラ	1束
ニンニク	すりおろしたもの 大さじ1
塩	小さじ1
白胡椒	小さじ1/2
小ネギ	10本
赤ピーマン	2個(赤パプリカでも可)

##### パジョンソース

水	大さじ10
しょうゆ	大さじ10
ニンニク	2粒をすりおろす(大きめのもの)
砂糖	大さじ3
ごま油	大さじ2
ごま	大さじ6
小ネギ	小さじ2(細かく刻んだもの)
酢	大さじ6
粉唐辛子	小さじ2～4



#### 作り方

- ①パジョンの種はボウルに水と卵を入れてよく混ぜ、片栗粉、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、ダマができないように泡だて器でよく混ぜる。さらに1時間以上置いたほうがなめらかになる。
- ②ニラは水気をよく拭き、5cmの長さに、小ネギは3～4cmに切る。赤ピーマンは茹でて縦に細切りにする。ボウルにパジョンの具を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひいて②を薄くのせ、弱火で時間をかけて焼く。2～3度裏返し、きつね色でカリカリになるまで焼く。※片栗粉が沈殿しやすいので焼く前に必ずよく混ぜる。
- ④パジョンのソースを混ぜ合わせる。

<提供：料理研究家 馬場香織>

#### 4 ニラたっぷり餃子

##### 材料 (30個分)

ニラ	2と1/2束
キャベツ	2と1/2枚
ニンニク	1と1/2かけ
ショウガ	15g
白ネギ	1/2本
豚ひき肉	300g
しょうゆ	大さじ1
日本酒	大さじ1と1/2
塩	少々
ごま油	大さじ1と1/2



餃子の皮 (大判) 30枚

##### 作り方

- ①ショウガ、ニンニク、白ネギは、みじん切りにする。
- ②ニラをみじん切りにし、キャベツはゆでてからみじん切りにし、水気を絞っておく。
- ③鍋にごま油 (分量外) を熱し、①を香りがたつまでいいねいに炒める。
- ④③に②を加え、しんなりしたら塩小さじ1 (分量外) で味をつけ、水気がしっかりなくなるまで炒め、バットにとり、冷やしておく。
- ⑤ボウルにひき肉を入れ、冷めた④と調味料全てを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。(30等分)
- ⑥餃子の皮で⑤を包み、ごま油を敷いたフライパンで焼き色がついたら水を餃子の1/2位までさし、蓋をして強火で蒸し焼きにし、水分が無くなったなら、ごま油を回し (分量外) 焼く。

<提供：料理研究家 馬場香織>

#### 5 ニラのサモサ

##### 材料 (30個分)

豚ひき肉	300g	}	A
ニラ	2束		
キャベツ	2葉		
ニンニク	1かけ		
ショウガ	20g		
しょうゆ	大さじ1		
日本酒	大さじ1		
豆板醤	小さじ1	}	B
しょうゆ	小さじ1		
日本酒	大さじ1		
塩	小さじ1		

春巻きの皮 1袋 (正方形のもの)



揚げ油 適量

### 作り方

- ①ニラ、ニンニク、ショウガは、みじん切りにする。キャベツは、塩ゆでして水気を絞り、みじん切りにする。
- ②Aをごま油で強火で炒め、しょうゆ・日本酒で味をつけておく。
- ③②が室温にまで冷めたら、豚肉と良く混ぜ、調味料Bをいれ、粘りが出るまでこねておく。(30等分する)
- ④春巻きの皮を縦に3等分し、はしに③を置き、はしから三角に折りながら、包み、最後に小麦粉(分量外)を水で溶いたのりできとめ、170度の油で色よく揚げる。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 6 ニラバーグ

### 材料 (4人分)

ニラ	1束
豚ひき肉	500g
ショウガ	30g
ニンニク	1かけ
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

### たれ

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	150ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



### 作り方

- ①ニラ・ショウガ・ニンニクは、みじん切りにする。
- ②①に片栗粉をまぶし、いきわたったら豚肉・卵・調味料すべて入れ良く混ぜる
- ③ハンバーグ型に整え、中火で両面を色よく焼き、弱火で中まで火が通るようしっかり焼く。
- ④たれの材料を小鍋にとり、一煮立ちさせ片栗粉の水溶きできとろみを出し、③にかける。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 7 豚ひき肉の巻き揚げカツ

### 材料 (4人分)

豚ひき肉	250g
豚平肉	250g (モモ、肩ロースなど)
キャベツ	1枚
ニラ	1/2束
ニンニク	1かけ
塩	小さじ1/2
コショウ	小さじ1/2
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵	2個



<提供：料理研究家 馬場香織>

### 作り方

- ①キャベツ・ニラ・ニンニクはみじん切りにする。
- ②ひき肉・①をそれぞれ、塩・コショウを入れてよく混ぜる。
- ③平肉を広げ、②の肉を置き、俵型に包む。
- ④小麦粉・卵・パン粉をつけ中まで火が通るようじっくり揚げる。

## 8 ニラたくさんのお鍋

### 材料 (4人分)

キムチ	300g
牛肉	300g
豆腐	1丁
玉ネギ	1個
白ネギ	1本
生シイタケ	200g
ニラ	2束

### たれ

醤油	大さじ6
砂糖	大さじ2
コチジャン	大さじ1~2
すりゴマ (白)	大さじ1
味噌 (赤)	大さじ1/2
おろしニンニク	大さじ1

ごま油 適宜



## 作り方

- ①ニラは、5cmの長さに切り、キムチ・牛肉・豆腐・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルでたれを混ぜ合わせる。
- ③牛肉は、②の1/2の量につける。
- ④玉ネギはスライスする。
- ⑤白ネギは斜めにスライスする。
- ⑥鍋にごま油をひき、玉ネギを敷きつめる。
- ⑦キムチ・牛肉・豆腐・しいたけを交互に並べる。
- ⑧残りのたれを全部鍋に入れ、水200～300ml（分量外）を加える。
- ⑨煮立ったら、ニラ、白ネギを加える。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 9 ヤムウンセン（タイの春雨サラダ）

### 材料（4人分）

緑豆春雨	100g
豚ひき肉	100g
ニンニク	2かけ
玉ネギ	1/4個
赤トウガラシ	1本
セロリ	1/2本
トマト	中玉1個 (ミニトマトでも可)
ニラ	1/2束
ミツバ	1/2束
ナンプラー	45ml
ぶしゅかんのしぼり汁	30ml (すだちでも可)
砂糖	少々

} A



## 作り方

- ①春雨は、沸騰したお湯に入れて1分茹で、戻るまで置いておく。豚ひき肉は、ゆで、ゆで汁は取っておく。
- ②ニンニクはつぶしておく。玉ネギは、極薄いスライスにする。赤トウガラシは、種を除き小口切りにする。セロリは、細かい千切り（たて4cm・肉厚の部分は削いで千切り）にする。トマトはくし形に切る。ニラは4cmの長さに切って、小さじ1の塩（分量外）で塩もみし、豚肉のゆで汁に入れ、塩けをおとしておく。ミツバは3cmに刻んでおく。
- ③Aをよく混ぜておく。
- ④ボウルにミツバ以外のすべての材料を入れ、③の調味料でよく和え、水気が足りない時は取り置いたひき肉のゆで汁でのばし、味を調える。
- ⑤ミツバを飾る。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 10 ニラのマーボー春雨風

### 材料（4人分）

牛こま切れ肉	200g
ニラ	1束
緑豆春雨	80g

### 合わせ調味料

オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	大さじ2/3
水	80ml

塩・コショウ 適宜



### 作り方

- ①牛こま切れ肉は、ひとくち大、ニラは4cmの長さに切る。春雨は熱湯に入れ10分くらい置き、20cmくらいに切る。調味料を合わせておく。
- ②鍋にごま油（分量外）をいれ、牛肉を炒める。
- ③春雨を入れ、合わせ調味料も加えてよく混ぜる。
- ④③が沸騰してきたらニラを入れ、混ぜながら水気を春雨にすわせる。
- ⑤味を見て足りないようなら塩・コショウで調える。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 11 ニラ卵焼き

### 材料（4人分）

ニラ	2束
卵	6個

しょうゆ	大さじ2
日本酒	大さじ2

### 作り方

- ①ニラを1cmに切る。
- ②フライパンにごま油をしき、ニラを炒める。
- ③油が回り、高温になったところに日本酒を入れ、水分が飛んだら、しょうゆも加えて味をつける。
- ④バットにとり、しっかり冷ます。
- ⑤ボウルに溶いた卵に④を加えてよく混ぜる。
- ⑥卵焼きの要領で巻いていく。



<提供：料理研究家 馬場香織>

## 1 2 きゅうりとニラの辛味漬け

### 材料（4人分）

キュウリ	3～4本
ニラ	1/2束

### 漬け汁

ニンニク	1片
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
酢	小さじ1と1/3
ごま油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/3
味噌（赤）	小さじ1と1/3
ラー油	少々



### 作り方

- ①ニンニクは薄切りにする。
- ②キュウリは5cmの長さに切って、縦4等分にし、軽く塩を振っておく。
- ③ニラは、3cmの長さに切り、さっと茹でておく（色が鮮やかになればよい）。
- ④漬け汁を合わせたものに、キュウリを固く絞ったもの、ニラを水分が出なくなるまで絞ったものを入れ、ビニール袋に入れて約1時間つける。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 1 3 ワカメとニラのスープ

### 材料（4人前）

生ワカメ	30g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
鶏がらスープ	3カップ
塩	適宜
青ネギ	1/3本
白ゴマ	少々
ニラ	1束



### 作り方

- ①青ネギは小口切りに、ニラは3cmの長さに切る。
- ②鍋を熱し、ごま油をひき、ワカメをよく炒めてしょうゆで味をつける。
- ③②に鶏がらスープを加え、沸騰したら火を弱め、10分位煮る。
- ④青ネギとニラを加え、白ゴマをふり、塩で味をととのえる。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 1 4 ニラふりかけ

### 材料（4人分）

ニラ	1/2束
きくらげ	3.5 g
ザーサイ（塩漬け）	25 g
豚ひき肉	50 g
タケノコ	30 g
ごま油	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープ（顆粒）	少々



### 作り方

- ①ザーサイは洗って半分に切り、ほかの材料を切る間、水につけて軽く塩抜きしておく。
- ②ニラは5mmに切り、水に戻したきくらげ、タケノコ、ザーサイはすべて細かいみじん切りにする。（ザーサイを細かくみじん切りにするのがコツです。）
- ③ごま油を熱し、タケノコを炒め、次に豚ひき肉を炒めて色が変わったら、ザーサイ・きくらげ、ニラの順に炒めあげる。

<提供：料理研究家 馬場香織>

## 1 5 ニラドレッシング

### 材料（4人分）

酢	大さじ1
ごま油	大さじ1と2/3
しょうゆ	小さじ1
ニラ	1～2本
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
もやし	根を取ったもの 1袋分
塩	少々



### 作り方

- ①ニラはごく細かいみじん切りにする（細かく切るのがコツです）。
- ②もやしは根をとり、塩をいれた熱湯でさっとゆがいておく。（シャキシャキ感が残るよう）
- ③ドレッシングの材料をすべて混ぜ、もやしと混ぜる。
- ④お好みで塩・コショウで味を調える。

<提供：料理研究家 馬場香織>



## 16 ニラのおしょうゆ焼きそば

### 材料（2人分）

Aニラ	1 / 2束
タカノツメ	少々
焼ソバ用麺	2袋
人参	20g
にんにく	小玉半分
すまき	1本
するめいか	△の部分
B	
ニラ	2本
ミンチ肉	
みりん	
味噌	大さじ1
ごま	小さじ1
たまご	2個
ラード	
サラダ油	
しょうゆ	



### 作り方（所要時間15分）

- ①Aのニラは4cm位に切る。
- ②麺は、大さじ1位のお湯でほぐし、食べやすいように切る。にんにくは、皮をむき、タカノツメは、輪切り、人参、するめいかは、細切り、すまきは、ななめにスライスする。
- ③Bのニラはできるだけ小さく切り、カッコの材料を全部合わせて、レンジに30秒かける。再度混ぜあわせ、30秒～1分くらいレンジにかけて、タレを作っておく。
- ④フライパンをあたため、ラード、サラダ油を同量入れ、強火でにんにく→タカノツメ→麺・人参・すまき・するめいかを炒め、火が通ったら、ニラを加え、醤油を鍋肌に2週位回しかけ、すばやく混ぜます。
- ⑤お皿に盛りつけ半熟の目玉焼きをのせる。
- ⑥Aのタレをかけて出来上がり

### ※ポイント

やわらかいニラは、長めに、かためのニラは、短めに切ったほうが、食べやすいです。  
ニラのおいしさを味わいたいので、調味料は、おしょうゆと、少量のタレだけにしました。

<提供：JA土佐香美>

## 17 ビールにぴったりニラッチ餃子

### 材料（4人分）

餃子の皮	20枚
ニラ	1束
ツナ缶	小1個
ピザ用チーズ	30g
油	少々
水	50cc



醤油	大さじ1
A ごま油	小さじ2
塩・こしょう	少々

### 作り方 (所要時間30分)

- ①ニラとチーズはみじん切りにする。
- ②ボールに①のニラとチーズ、ツナを入れAで味つけをしよくまぜる。
- ③餃子の皮に包む。
- ④フライパンに油を引き餃子を並べて焼く。水50ccをまわし入れ、ふたをして水分が無くなるまで焼く。
- ⑤パチパチ音がしたら出来上がり。

<提供：JA土佐香美>

## 18ニラピーおやき

### 材料 (12個分)

皮	
薄力粉	350g
だんご粉	大さじ3
水	カップ1
具	
ニラ	1束半
キャベツ小	1/4
人参小	1/2
削り節	3g (1パック)
ピーナッツ	40g
バター	40g
小エビ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
砂糖	大さじ2
パン粉	大さじ3~4
ごま油	少々



### 作り方 (所要時間50分)

- ①薄力粉・だんご粉を合わせ水を加え全体をよく混ぜる。大きく1つにまとめたら30分以上休ませる。
- ②野菜を1.5~2cm位の千切りにする。
- ③ごま油を少し入れたフライパンで少ししんなりするまで炒める。
- ④アラ熱が取れたら、削り節、ピーナッツ、小エビを入れコチュジャン砂糖で味をととのえる。パン粉をつなぎにしながらかさをととのえる。
- ⑤皮の方を12等分にして餃子の皮より少し広くのばし、具材を入れ包み込むように丸める。
- ⑥蒸し器にクッキングシートを敷きふたから常に蒸気が出る位にして15分蒸す。

#### ※ポイント

ニラとピーナッツのコンビが美味しいのでピーナッツは袋等に入れ少し荒く砕いてください。

野菜を炒めた時に水分が多いようなら水分をすてて包む時に包みやすいようにパン粉で調整して下さい。

<提供：JA土佐香美>

## 19 うぐいすパン

### 材料（4人分）

蒸しパンミックス粉	200g
卵	1個
ニラ	50g
さつまいも	100g
サラダ油	大さじ2
水又は牛乳	80～100cc



### 作り方（所要時間40分）

- ①ニラをみじん切りにし、卵1個入れミキサーにかける。
- ②さつまいもは皮のままさいの目に切りにし水にさらしてザルにあげる。
- ③耳たぶ位にかげんしながら、ミックス粉に水又は牛乳を入れ2を入れサラダ油を入れ混ぜる。
- ④好みの容器に生地を入れ沸騰している蒸し器に入れ強火で15分位蒸す。

#### ※ポイント

強火で蒸す。ふたを開けない。

お芋の代わりにレーズンとかかために練っておこのみあんを入れたりいろいろ工夫してみてもいい。

<提供：JA土佐香美>

## 20 ニラのごまあえ

### 材料（2人分）

ニラ	1束
ベーコン	約40g
ごま油	大さじ1
タレ	すりごま・砂糖 各大さじ2
	酒・醤油 各小さじ1



### 作り方（所要時間15分）

- ①タレの材料をボールに入れよく混ぜ合わせておく。ニラはよく洗い4～5cmに切る。ベーコンは細にりにする。
- ②ごま油でベーコンを少しカリカリになるまでこがさないように炒め、ニラの根本から順に加えながら強火で手早く炒める。
- ③少ししんなりするぐらい炒めたら熱々をタレの中へ入れ和える。

<提供：JA土佐香美>

## 2.1 ニラ納豆

### 材料（2人分）

ニラ	50g
しそ納豆	1パック
梅干し	2個
しょうゆ	少々



### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラは1cm位の長さに切り、サッとゆがく。
- ②梅干しは種を除いてつぶす。
- ③ゆがいたニラ、納豆、梅干しとしょうゆを適宜たらし、和える。

<提供：JA土佐香美>

## 2.2 ニラとせせりの炒め物

### 材料（2人分）

せせり	300g
砂糖、しょうゆ	適量
ニンニク	適量
ニラ	50g
油	少々



### 作り方（所要時間15分）

- ①フライパンに油を引き、ニンニクを炒めて、適当な大きさに切ったせせりを加え、火が通ったら、砂糖・しょうゆで甘辛く味をつけ、最後に2cm位に切ったニラを加える。

#### **※ポイント**

ニラの量が多すぎると、ニラの汁が出て水っぽくなります。

<提供：JA土佐香美>

## 2.3 ニラなっとく餃子

### 材料（4人分）

ニラ	2束
納豆	1パック
練り辛子	少々
餃子の皮	30枚
サラダ油	適量
納豆たれ	少々
水溶き小麦粉	少々
サラダ油	適量



### 作り方（所要時間15分）

- ①ニラは小口切りにし、納豆と混ぜ練り辛子・納豆に付いているたれで味を調える。
- ②①を餃子の皮で包み、油で揚げる。

<提供：J A土佐香美>

【秋】

### 1 ニラのポン酢和え

#### 材料（4人分）

ニラ	1束
えのき	1袋
にんじん	1/4
竹輪	1本
ポン酢	適量
ごま	適量



#### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラは、5cmぐらいに切って、さっとゆでる。
- ②えのきは、もとをのけてほぐしてゆでる。
- ③人参は、千切りにしてゆでる。
- ④竹輪は、縦半分に切って薄く切る。
- ⑤①～④をポン酢で和え、ごまをふる。

<提供：J A土佐香美>

### 2 ニラソースの変わりピZZァ

#### 材料（2枚分）

ピZZァ生地	強力粉	300g	(ふるっておく)
A牛乳	150cc	(温めて40℃位に冷ます)	
砂糖	20g		
塩	小さじ1		
Bドライイースト	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
ぬるま湯(40℃)	60cc		
ニラソース			
ニラ	1束		
ゴマ油	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
トッピング			
さらみ	30g		
玉ネギ	1/4		
しめじ	1/2パック		
チーズ(ピZZァ用)	60g		
油少々			



#### 作り方（所要時間1時間）

- ①小さめの器にBのぬるま湯、砂糖を入れドライイーストを平均にふり入れる。(5～15分でイーストが発酵する)

- ②ボールに強力粉、Aと①のイーストを入れこねる。手にベタベタとついてこなくなるまでよくこねる。
- ③油をぬったボールに②を入れラップをして10分ほどねかせる。
- ④ニラはみじん切りにしゴマ油と醤油を入れよく混ぜる。
- ⑤天板に薄く油引きオーブン用シートを敷いてピZZァ生地をのぼす。生地にニラソース半分をぬり、トッピングして250℃に温めたオーブンで8～10分焼く

<提供：JA土佐香美>

### 3ニラろーる

#### 材料（4人分）

ニラ	4束
もやし	100g
卵	6個
シイタケ	2枚
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
薄口しょう油	小さじ2
ミリン	少々
塩・コショウ	少々
ショウガ絞り汁	少々
ニンニク	1かけ



#### 作り方（所要時間20分）

- ①ニラを5mmぐらいに切る。
- ②熱湯にサラダ油と塩を入れてもやしを湯がきサッと揚げ1cmに切り軽くしぼる。
- ③薄焼き卵を作る。
- ④フライパンにごま油とニンニクのみじん切りを入れニンニクの香りが出たら取り出す。
- ⑤4に挽き肉→シイタケの順で炒め砂糖→薄口しょう油→ミリン→ショウガ汁・塩コショウで味を整え、①、②を混ぜ合わせる。
- ⑥春巻きに薄焼き卵をのせてその上に⑤をのせロールのように巻く。
- ⑦油で揚げる。

#### **※ポイント**

ニラのうまみを引き出す素材を使用しました。

<提供：JA土佐香美>

### 4ニラ入りロールカツ

#### 材料（4人分）

しゃぶしゃぶ用薄切り豚ロース肉	12枚
人参中	5cm
玉ねぎ	1/4ヶ
ニラ	50g
塩・コショウ	少々



小麦粉	少々
パン粉	少々
卵	1個
油	適当

### 作り方 (所要時間 20分)

- ①人参の皮をむき千切りにする。タマネギは2～3cm厚さのくし切り、ニラは5cmくらいに切る。
- ②ロース肉を広げ①をはしにのせ巻く。軽く塩コショウし小麦粉をはたく。
- ③卵を溶きくぐらせ、パン粉をつける。
- ④油できつね色に揚げる。
- ⑤トンカツソースをつけて食べる。大根おろしとポン酢も良い。

#### ※ポイント

油は少し高温で時間をかけずに揚げる方がよい。

<提供：JA土佐香美>

### 5 ニラのマヨネーズ和え

#### 材料 (2人分)

焼カツオ	100g
ニラ	50g
マヨネーズ	適量
ねりからし	適量
しょうゆ	適量



### 作り方 (所要時間 15分)

- ①ニラは1cmの長さに切り、サッとゆがき、カツオは軽くほぐす。
- ②ゆがいたニラとその他の材料を入れて和える。

<提供：JA土佐香美>

### 6 ニラ入りホットケーキ

#### 材料 (2～3人分)

ホットケーキの素	200g
ニラ	50g
卵	小1個
牛乳	80cc
白いりゴマ	大1
黒いりゴマ	小1



### 作り方 (所要時間 15分)

- ①ニラは洗ってみじん切りにしてホットケーキと混ぜ合わせておく。
- ②卵をといて牛乳と混ぜ1を入れてさっと混ぜる。
- ③ホットプレート又はフライパンを熱して油をひき②を玉じゃくしで丸く流し入れ、その上に白ごま・黒ごまを指先でつぶしながら全体に散らし中火で焼く。
- ④ぷつぷつと泡が出てきたら裏返して焼き上げる。

⑤ゴマを散らした面を上にして盛りつける。

**※ポイント**

フライパンで焼く場合は弱火で焼いて下さい。  
随分量は適宜調整してください。

<提供：J A土佐香美>

## 7 ヘルシーニラ納豆

### 材料（4人分）

ニラ	2束
生卵	1個
納豆	1パック
酒	少々
昆布茶	適量

### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラを3～5cmに切り酒でサッと茹でる。
- ②納豆を軽く温め、①を混ぜ昆布茶で味を調える。
- ③食べる直前に生卵をかけ混ぜる。

**※ポイント**

食べる直前に生卵をかける



<提供：J A土佐香美>

## 8 ニラだんご

### 材料（4人分）

ニラ	1束
生姜	1かけ
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
卵	1個
塩	少々
合引きミンチ	50g
サラダ油	適量
小麦粉（薄力粉）	200g
オイスターソース	小さじ1

### 作り方（所要時間20分）

- ①ニラをよく洗って、フードプロセッサーで細かくすりつぶす。
- ②しょうゆ・オイスターソース・ごま油・塩を加えさらに細かくする。
- ③②をボールにとって卵、合引きミンチ、小麦粉を加え練り合わせる。
- ④170℃の油で3～4分揚げる。
- ⑤大葉等をそえて皿に盛りつける。



<提供：J A土佐香美>



## 9 ニラの白和え

### 材料（4人分）

ニラ	4束
カキ小	1個
リンゴ	1／2個
豆腐	1丁
すりごま	大さじ3
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ4
Aコープカツオだし	少々



### 作り方（所要時間20分）

- ①ニラをサッと茹でて絞り食べやすい大きさに切り、ダシ・しょう油・砂糖で味を整える。
- ②カキ・リンゴは皮をむき薄く切り、塩水に浸しておく。
- ③豆腐はすり鉢ですり、ごま・しょう油・砂糖で味を整える。
- ④①・②を③に入れよく混ぜ合わせる。

<提供：J A土佐香美>

【冬】

## 1 ニラダンゴ鍋

### 材料（4人分）

大根	200g
えのき	1袋
しめじ	1袋
豚ミンチ	150g
鶏ミンチ	150g
ニラ	150g
生姜	1片(200g)
醤油	70cc
みりん	50cc
塩・コショウ	少々
だしの素適量	水1リットル



### 作り方（所要時間25分）

- ①大根をたんざくに切る。えのき・しめじはもとを切りほぐしておく。
- ②ニラ50gはみじん切り、100gは5cmくらいに切る。
- ③豚ミンチ・鶏ミンチ・ニラみじん切り・生姜すり下ろし・塩コショウ少々をよく混ぜダンゴにする。
- ④水1リットルに大根、だしの素を入れ、沸騰したらダンゴを入れる。ダンゴに火が通ったらえのき、しめじを入れ醤油、みりんで味を付ける。
- ⑤味を見て良ければニラ100gをいれる。

<提供：J A土佐香美>

## 2 ニラとしめじの柚香和え

### 材料（4人分）

ニラ	6束
しめじ	3パック
ユズ	1. 5個
酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
だし汁	大さじ4と1/2

### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラは茹でて2cmに切る。
- ②しめじは酒・しょう油・だし汁で煮る。
- ③ユズの絞り汁とだし汁・しょう油で和える。
- ④そぎ切りしたユズの皮をちらす。



<提供：JA土佐香美>

## 3 にらの豚まきまき

### 材料（4人分）

豚肉（生姜焼用）	200g
小麦粉	適量
油	適量
焼き肉のタレ	適量

### 作り方（所要時間10分）

- ①ニラは、肉の幅に合わせて切る。
- ②豚肉は1枚ずつひろげて小麦粉を薄くまぶす。その上にニラをのせて巻く。
- ③フライパンに油をひき②を焼き、肉に焼き色がついたら焼き肉のタレで味を調える。
- ④食べやすいように斜めに切って皿に盛る。

#### ※ポイント

牛肉でもおいしい。



<提供：JA土佐香美>

## 5 ニラの海苔巻き

### 材料（4人分）

ニラ	2束
人参	1本
焼き海苔	4枚
しょう油	適量

### 作り方（所要時間10分）



- ①ニラはサッと茹でる。人参はせん切りにし茹でる。
- ②ニラをよく絞り汁気を切り、根元からしょう油をかけ絞る。
- ③海苔の上にニラ、人参をのせ巻く。
- ④しょう油をかける。好みによりポン酢等でもおいしい。

<提供：J A土佐香美>

## 6 ニラ入りたい蒸し

### 材料（2人分）

ニラ	1束
卵	1個
小鯛	2匹
おから	1袋
豆腐	1/3丁
砂糖・塩・ゴマ	適量
にんにく・しょうが	少々



### 作り方（所要時間40分）

- ①すり鉢におから、豆腐、砂糖、塩をすり、ニラをきざんでごまと混ぜ合わせる。
- ②鯛は下処理をし、背開きにして中骨を除き軽く塩をふる。
- ③鯛に詰めて蒸す。卵は茹でる又は鯛と一緒に蒸し裏ごしし蒸し上がった魚に散らす。

<提供：J A土佐香美>

## 7 ニラ入り焼おにぎり

### 材料（4人分）

もち米	1合
米	1合
里芋	少々
ニラ・シーチキン	適量
味噌・オリーブオイル	適量



### 作り方（所要時間40分）

- ①ニラを適当な大きさに切りとシーチキンを油を切りオリーブオイルで炒める。
- ②里芋は皮をむき適当な大きさに切り、もち米・米と一緒に炊く。
- ③おにぎりの中に具をつめる。
- ④味噌を塗り焼く。

<提供：J A土佐香美>

## 8 にらとわかめの山かけ

### 材料（4人分）

ニラ	4束
生わかめ	100g
ポン酢	適量



ネギ	少々
ショウガ	少々
長いも又はつくね芋	500g

### 作り方 (所要時間 20分)

- ①ニラはサッと茹でて水気を切り、3cmくらいに切る。
- ②生わかめは小さく切り切り、ネギは小口切り、ショウガはすり下ろす。
- ③材料を混ぜポン酢で味を整える。
- ④③の上に長いも又はつくね芋をすり下ろしかざる。

<提供：JA土佐香美>

## 9 ニラのキッシュ

### 材料 (4人分)

ニラ	1束
ベーコン	40～50g
人参	60g
とろけるチーズ	20g
卵	3個
粉チーズ	少々
牛乳	1カップ
植物性生クリーム	50cc
スープ	60cc (コソメ1/4)
油・塩こしょう	少々



### 作り方 (所要時間 30分)

- ①ニラはコソメをお湯60ccで溶く。ニラは3cmくらいに人参は細切りにベーコンは1cmくらいに切る。
- ②ベーコンを炒める。
- ③ボールに卵をよく溶きほぐし牛乳、生クリーム、スープ (好みで味加減する) 塩コショウを加えて混ぜる。ニラとベーコン、とろけるチーズの半量 (10g) を加えて混ぜる。
- ④サラダ油を塗った耐熱皿に流し入れる。上に残りのチーズをのせ、粉チーズを少々ふる。
- ⑤オーブンで20分ほど焼く。焦げ目が薄い場合2～3分様子を見る。

#### **※ポイント**

オーブンはグラタンキーか1000W以上のオーブントースターでも作れます。

<提供：JA土佐香美>

## 10 ニラ入りカリント

### 材料 (4人分)

Aコープ蒸しパンミックスの素	2カップ
ニラ	50g
小麦粉	少々
人参	50g
揚げ油	適量



卵 1個  
牛乳 20cc

### 作り方 (所要時間30分)

- ①ニラ、人参はみじん切りにする。
- ②ボールに蒸しパンミックス、ニラ、人参を入れてから溶いた卵を入れて混ぜ固さをみながら牛乳を混ぜて耳たぶくらいの固さにする。
- ③②を5cm位の長さにカリント状にして小麦粉をまぶして余分な粉を落として低めの温度で焦げないようにあげる。

<提供：JA土佐香美>

### ニラの購入

#### 1. 時期別出荷量割合(目安)

9～11月	12～2月	3～5月	6～8月
1,770t(23%)	1,690t(22%)	2,690t(35%)	1,540t(20%)

#### 2. 出荷規格

5kg入り段ボール箱：(100g×50袋、または1kg×5袋)

#### 3. 主な出荷先卸売市場

大阪、名古屋市場(収穫後2日目販売)

#### 4. 問い合わせ先

事業所名：JA土佐香美 販売課

住所：〒781-5233 高知県香南市野市町大谷26 電話番号0887-56-5330 FAX番号0887-56-5331