



第4回 水戸の芽子にんにく

まちなかの近くに豊かな農地がある水戸市では、さまざまな農産物が生産されています。市では、地産地消に積極的に取り組む飲食店などを「みとうま」として認定。この連載では、農産品生産者と、みとうま登録店の方の思いなどを紹介します。

みとうま登録店など、詳細は、市ホームページをご覧ください。
問合せ／農産振興課(☎259-2212)



多くの方に知ってもらいたい

エコファーム大谷
大谷広城さん

17年前に就農し、芽子にんにくのほか、水稻やトルコギキョウなどの花き類も栽培しています。

芽子にんにくは、にんにくのりん片(実)を水耕栽培で発芽させたものです。芽から根まで丸ごと食べることができ、天ぷらやカレーに入れるのがおすすめです。においが翌日に残りにくいので、においが気になる方も安心して食べられます。

また、鉄、亜鉛、カルシウムなどのミネラルを豊富に含むほか、GABA(γ-アミノ酪酸)も多く含まれており、健康に良いと言われています。

夏場は収穫が難しいですが、1年中食べていただけるよう、がんばって育てているので、一度お試しください。



気軽に和食を味わえます

くずし和食 高山
高山崇人さん

宮城県などで料理の腕を磨き、知人からの誘いで水戸へ来ました。市内のホテルや料理店などで勤務した後、敷居が高いと思われがちな和食を、サンダルを履いて来店できるくらい気軽に食べられるようにという思いから、約7年前に当店をオープンしました。

当店では、芽子にんにくをまるごと天ぷらにして提供しています。サクサクの芽と根、しっとりしている実の二つの食感が楽しめます。においが残りにくいので、働く女性にも好評です。

天ぷらだけでなく、芽子にんにくを使用した新しい料理を提供できるよう、開発に取り組んでいきたいです。



大谷さん家の芽子にんにくの天ぷら(858円)

▼「エコファーム大谷」の芽子にんにく

販売時期／通年

主な販売場所／JA水戸各直売所(わたまる・つつこ河和田・ふれあいハウスJAほか)、セイブスター(食彩館大洗店・食彩館那珂湊店ほか)

▼くずし和食 高山

場所／大工町1-3-2 みと楽横丁内

営業時間／18:00～翌1:00

定休日／日曜日、不定休

電話／070-5623-5282



掲載している店舗情報などは通常営業時のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更となる場合があります。