VOL.23

YANMAR

家庭菜園を楽しもう!

古くて新しい伝統野菜を知ろう!

「伝統野菜」と呼ばれる野菜をご存知ですか?
京野菜や加賀野菜など、地域でブランド化されたものが有名ですが、
そのほかにも各地に特長をもった伝統野菜がたくさんあります。
今回はそんな伝統野菜についてご紹介します!

作者:ヤンマーアグリジャパン(株)
宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

伝統野菜とは

伝統野菜とは、その土地で古くから作られてきたもので、栽培を繰り返していく中で、その土地の気候や風土にあった野菜として確立されてきたものを指します。地域ごとに特徴があるため野菜の揃いが悪く、手間がかかる、という理由、また、大量生産が求められる時代の流れから、その生産量は減少していきました。現在ではもう作られなくなってしまった野菜もあります。しかし、その伝統野菜に再び注目が集まってきています。

各地の伝統野菜

全国各地にその土地の伝統野菜があります。

今回は関東近郊の5品種をご紹介します!!

新潟 長岡巾着なす

“盆だてがんにナスの皮の雑炊”長岡甚句に唄われているのがこのナスです。大型で丸く、縦にしわがあって巾着袋にそっくりです。

【食べ方】
果肉はしっかりと固めです。
ふかして醤油と生姜で食べたり、煮付けや味噌炒め、しぎ焼きなどで頂きます。
果肉がしまって煮崩れしないので煮物にもおすすめです。

巾着のような形
ソフトボール大

群馬 国分にんじん

こくのある甘さと葉先から根の先まで60～80cm程もある長さが特徴です。色が鮮やかで、甘みや香りが強く、料理すると、さらに旨味が増します。
昭和30年代前半頃には国内で流通したニンジンの約8割を占めたとされていますが、その長さから、収穫に時間がかかることなどの理由で生産者が激減したニンジンです。

【食べ方】
きんぴらや天ぷら、煮物にするとその甘さをシンプルに味わえます。

葉先から根の先まで
長さ60～80cm程!

長野 松本一本ネギ

根深ネギの一種で、土寄せをして白い部分を長く太く育てて食用とするネギです。
松本一本ネギの特長として、「植え替え」という作業を行います。「植え替え」とは、8月の暑い時期に大きく育ったネギを掘り起こし、もう一度畝をたて、掘ったネギを立てかけて土を寄せる作業です。植え替えをすることで、繊維が柔らかくなり、おいしい白い部分が長くなります。

【食べ方】
加熱すると甘くてやわらかく、すき焼き・お鍋にすると絶品です。
シンプルに焼いただけ、またホイル焼きもおすすめです。

くいっと曲がっているのが特徴です

東京・埼玉 のらぼう菜

春先にとう立ちしてきた芯(若芽)を摘んで食用とします。
同様のアブラナ科の野菜には、かき菜、茎立菜、芯摘み菜、トウ立ち菜など地方によって様々な品種があります。ビタミン類やカルシウムも多く、緑黄色野菜の少ない時期に、春を告げる季節感のある野菜として重宝されています。

春先にとう立ちしてきた芯
(若芽)を摘んで食べます

【食べ方】
甘みや風味に富み、苦味やくせがないのが特徴なので、胡麻和えやおひたし、みそ汁の実、炒め物などに利用されます。

茨城 赤ネギ(レッドポアロー)

茨城の城里町(旧桂村)で伝統的に作られてきた、葉鞘部分が深い赤色をした赤ネギです。
緑の葉先は緑黄色野菜で、赤紫色はアントシアニン色素です。茨城県内でも、那珂川流域の沖積土でしかこの赤ネギは作れないといいます。
最近では栽培しやすい“ひたち紅っこ”という赤ネギが新たに品種登録され、県内のほかの地域でも作られるようになっています。

【食べ方】
辛味が少なく甘みがあり、熱を通すことでさらに甘みは増してとろりとした食感になります。
焼きネギや鍋でその甘みを発揮させたいものです。
また、生でも食べられるのでサラダもおすすめです。

緑の部分は
緑黄色野菜

赤紫色は
アントシアニン色素

地産地消が叫ばれる昨今、伝統野菜は再び注目を浴びています。皆さんのお住まいの地域にも伝統野菜がきっとあります。ぜひ一度食べてみて下さい! また、今はインターネットでも種が販売されているので、地域の気候にあった種を見つけてご家庭で栽培してみるのもおすすめです。

次号はジャガイモについてです!

野菜作りはヤンマーにお任せください。お近くの取扱店までどうぞ。