

甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜

くわなのなばな



みえの伝統野菜にも登録されているなばな。実は桑名市長島地区が発祥地なんです。柔らかくクセのない味わいは、さまざまな料理に活用できます。一足早い春の訪れを感じてみませんか。

問 この記事については秘書広報課(☎24-1492 FAX 24-1119)

話を聞いたのは



JAみえきた
長島営農センター
伊藤 大洲さん

極的に食べてほしい野菜です。効果などが期待できます。大人も子どもも、積極的に食べてほしい野菜です。

青果物の販売を担当。どんな野菜を栽培すればよいかなど、栽培指導なども行っています。

桑名で食べるなばなといえ、花をつける前の茎と葉っぱ。菜の花とも呼ばれる「なばな」。春になると黄色い花をつける、アブラナ科の植物です。江戸時代には菜種油の原料として、桑名をはじめ全国各地で広く栽培されていましたが、桑名は昔から大産地として名をはせていました。菜種油の原料となる種を多く採取するために、新芽部分を収穫し、家へ持ち帰り食用にしたところ、あまりにもおいしかったため、徐々に市場へ出荷されるようになった。これがきっかけで、葉と茎を食べる習慣が広がっていききました。



ビタミンCが豊富！
ただし熱には弱いので、ゆでる時はサッと短時間で。

保存時は三重なばなの袋のまま
「三重なばな」の袋は鮮度保持効果がある袋なので、そのまま野菜室へ。

茎の切り口が乾いていないものを選びましょう。
袋の底を見て、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

- 02 キラリ★くわな人 ワールドレポート
- 03 特集 甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜 くわなのなばな
- 08 資源物、ごみの分け方・出し方
- 10 がん検診のインターネット先行予約を開始
- 12 さくらまつり
- 13 市政 Topics
- 14 子育て広場 図書館・六華苑・博物館
- 16 メディカルニュース くわな防災教室

- 17 かんたん旨レシピ みんなの掲示板
- 18 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 20 くわなINFO
- 28 無料相談
- 29 ゼロカーボンシティ 取りくみレポート 市長まちなか探索
- 30 HAPPY BIRTHDAY 桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

長島でとれた三重の伝統野菜「なばな」。この日のほ場は雪景色。冬の澄んだ空の下、青々としたなばなが力強く育っています。



キラリ★くわな人



ウイルクープコーポレーション代表
台湾在住
馬岡 孝行さん

企業の駐在員として1980年代から台湾との縁が始まった馬岡さんは、高校時代に名古屋から桑名に転入。中国の北京や広州、香港などへの赴任生活を経て、台湾に現地法人社長として再赴任。その後2007年に台北でビジネスコンサルタントとして起業。独立後も「台湾三重県人会」の会長としても日台交流の橋渡し役を務められています。

治50年という時代もあり、その面影や郷愁を建築や文化、風習に感じる人も少なくないようです」と馬岡さん。日本語を理解する人や、「嘘をつかない」「他人を思いやる」などを「日本精神」と言っている人が多いことにも驚いたそうです。



馬岡さんが住む台北の街並み

ワールドレポート

世界をまたにかけて活躍している、桑名市出身者に各国の様子を教えてくださいました。



なばなの魅力とは？



丹羽守仁さん(右)と
そのご家族

親子3代でなばな栽培に奮闘中

毎年2000箱のなばなを出荷する丹羽家では、ご主人の守仁さんを中心に、家族みんながなばな栽培に携わっています。公務員だった守仁さんは、早期退職を機に、お母さんがやっていたなばな栽培の手伝いをスタートさせました。お母さんは1965年ごろからなばなを育てているそう。当時は電車に乗って、名古屋の市場へ出荷に行っていたそうです。

守仁さんは家業を継いだものの、なばな栽培に関する知識は皆無でした。「今でも母が先生です」と話すように、栽培に関する知識を逐一教わり、また栽培日誌をつけて翌年に生かすなど、毎年工夫しながらなばな栽培を続けてきました。なばなは決められた茎の長さになってから収穫すると、新しい芽が脇から生えてきます。そのため1シーズンに3〜4回ほど収穫作業が必要。現在は守仁さん夫妻とお母さんで収穫作業を行っています。

寒空の下、1日中畑で作業を行うのはなかなか大変。そのせいもあり、なばな生産者は年々減っているのが課題です。ですが、出荷作業を時折手伝っている娘さんは「なばな栽培を続けていきたい」と話します。「小さいころ、周り是一片の緑で、なばな畑が広がっていました。あの景色が懐かしい」。桑名の伝統を守るために、それぞれができることを考える必要があります。

なばなができるまで

種まき(播種)



9月ごろになると、種まきをスタート。約1cm間隔でまいていきます。

苗づくり(育苗)



密集して苗が伸びてきます。間引きしながら苗を育てます。

植え付け(定植)



10月ごろになると、よい苗を選んで植え付けます。畝を高くして水はけを良くします。

摘芯



本葉が15枚程度になったら下の葉10〜12枚を残して上部を切り落とします。

収穫



11月ごろから1回目の収穫。なばなナイフを使い、手作業で収穫していきます。

出荷



160g以上のなばなをそろえて指定の小袋に入れ、集荷場へ。3月ごろまで続きます。



三重県園芸品目ブランド化協議会に聞く

三重なばなのブランド力とは？

いつでも安定しておいしいなばなを全国各地へお届け

三重県で収穫されるなばなは、平成元年からブランド化が進められています。「新鮮で色の濃いもの」「切り口は水平に切る」「指定の小袋に規定の長さ、量のなばなを詰める」などの出荷規格が定められており、いつでもおいしいなばなを買うことができます。

桑名市は、三重県の中でも断トツの出荷量を誇る産地です。寒くなつくと地域のスーパーにはなばなが並び出します。県外では主に新潟県や北海道に出荷しています。生産量が減少している、また、ブランド力が向上していることから、販売単価は上昇傾向にあります。

三重県園芸品目ブランド化協議会では、さらなる生産量アップに向けた取り組みを継続して行ってきました。その一つが機械化による省力化です。収穫作業を機械で行う実証試験などに取り組んでいます。ただ、幼芽を傷つけないよう収穫する必要があるなばなは、機械収穫が難しく、播種のみ半自動化となっています。ほかに、小袋詰めをせず4kgのなばなをバラで詰める出荷方法が年々増加。スーパー独自のパッケージで小売販売されたり、加工用として販売されています。



バラ規格は小袋への梱包が不要なため、出荷の手間がかなり減るそうです。



寒空の下でも青々と育つなばなたち。

話を聞いたのは



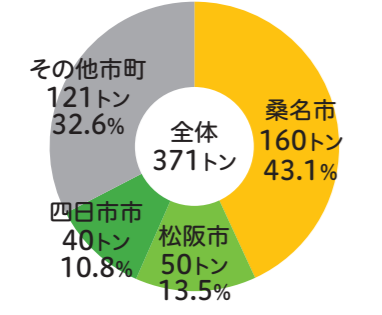
三重県園芸品目ブランド化協議会事務局(JA全農みえ) 中村 千咲さん

農産部園芸課で、三重県内の青果全般を担当しています。



なばなを機械で収穫する様子。

三重県内のなばな出荷量(令和4年度)



長島万寿園の
なばなくん
110円



お菓子にしてもおいしい なばな入りのおまんじゅう

しっとりとしたなばな入りの生地、優しい甘さの粒あんが包まれています。ゆでて柔らかくなったなばなをフードプロセッサーで細かくしてから生地に加えて蒸し上げています。
少し抹茶を入れて彩り良くしました。

所在地 長島町福吉613
販売場所 長島万寿園、Aコープ長島店、なばなの里花市場

なばなの ゆで方

鍋にお湯を沸かして塩を適量加えます。根元から先に湯に入れ、10秒ほど待ち、葉っぱも入れてさっとゆでます。ざるにあげ、冷みにさらしてアクを抜き、水気を絞ります。ゆですぎて黒ずんでしまうと苦くなってしまいますので注意！

なばなと豚肉の味噌炒め

材料 4人分

| | | | |
|-------------|------|-----------|------|
| なばな | 1袋 | ごま油 | 少々 |
| 豚肉(肩ロース薄切り) | 150g | 塩、こしょう | 少々 |
| こんにやく | 1枚 | A みそ | 大さじ1 |
| にんにく | 1片 | G みりん | 大さじ1 |
| | | ラー油(お好みで) | 適量 |

作り方

- 1 豚肉は1センチ程度の幅に切り、塩、こしょうをしておく。
- 2 こんにやくはサッとゆで、太めの千切りにしておく。にんにくは皮をむき、薄切りにしておく。
- 3 なばなはサッとゆで、5センチ程度の長さに切る。
- 4 フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、豚肉、こんにやくを加えて炒める。
- 5 豚肉の色が変わったらなばなを加え、Aを入れてさっと味を絡ませる。
- 6 お好みで最後にラー油を垂らす。

なばなと味噌の 意外な組み合わせ



簡単なのに
さっぱりおいしい



なばなとちぎり梅の混ぜごはん

材料 4人分

| | | | |
|-----|----|---------|------|
| なばな | 1袋 | 酒 | 大さじ2 |
| 米 | 3合 | 梅干し | 3個 |
| | | ちりめんじゃこ | 40g |

作り方

- 1 米を洗って炊飯器に入れ、酒を加える。そこに3合のメモリまで水を入れ炊く。
- 2 ちりめんじゃこは熱湯をかけて、ざるにあげておく。
- 3 なばなは塩ゆでして水気を切り、細かくきざんでおく。梅干しは種を取り除き、細かくきざんでおく。
- 4 ごはんが炊きあがったら、2 3 を混ぜる。

産地
ならでは!

なばな メニュー&レシピ

なばなの甘さが際立つ 辛くない本格インドカレー

インドの「サグカレー(青菜のカレー)」をなばなで調理。添加物や動物性原料不使用のレトルトカレーで、温めるだけで本格的な味を楽しむことができます。辛さがひかえめで野菜の優しい甘みが生きています。

所在地 長島町大倉1-522
販売場所 のらくら農園直売所、Aコープ長島店

のらくら農園の
なばなサグカレー
540円



大倉スーパーの なばなベーコンコロッケ オープン価格



みんな大好きなコロッケに! 野菜嫌いでも食べやすい

カットしたなばなとなばなパウダーをじゃがいもに加え、刻みベーコンで洋風味に。桑名発祥のこめ油で揚げた、あっさりしたコロッケです。なばなの苦みが全く感じられないので、子どもにも食べやすいはず。

所在地 長島町大倉1-406
販売場所 大倉スーパー、湾岸長島PA、寺町通り商店街三八市、長島町いそじま朝市など

リピーター続出! 大人気のカレーパン

全長28cmの細長いカレーパン。なばなの粉末が生地に練りこまれています。わざわざ遠方から買いに来られるお客さんもいるくらい人気です。

所在地 長島町駒江270
販売場所 なばなの里内「村の市」



なばなの里の
なばなカレーパン
400円

