



あいがな

鮎河菜

越冬で甘み凝縮、食べ頃は「とう立ち」

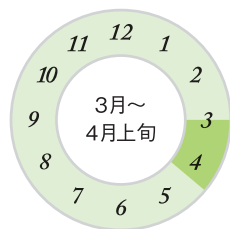
鈴鹿山脈の南に位置する甲賀市土山町の山間の集落「鮎河」。地元の人が「あいが」と呼ぶこの地区で守られてきた伝統野菜で、他地域で作ると2年目以降は育たないといわれる。アブラナ科の一種で、その栽培は平安時代までさかのぼるともいわれ、自家採種で作られ続けてきた。

姿は菜の花に似ていて、蕾、茎、葉の全てが食べられる。中でも茎は軟らかくて甘い。食べ頃は、花芽が10cmほど茎になって立ちあがった「とう立ち」の頃。9月に種をまき、収穫は年を越して3月になってから。冬の零度前後の気温、20~30cm積もった雪が適度な重みになって、甘みが凝縮される。地元では漬物やおひたし、天ぷらなどで食べられてきた。

トリビア

平安時代、三上三郎という人が、葉っぱが流れてきたのを見て川をさかのぼり、鮎河の集落にたどり着いて化け物タヌキを退治した。感謝した村人は三郎を祀って三上六所神社を建立。三郎を導いた葉っぱが鮎河菜だったと語り伝えられている。

|旬|



|調理例|

◎ おひたし	◎ 天ぷら
◎ 塩漬け	

|保存方法|



冷蔵庫の野菜室で保存する。湯がいて冷凍もできる。

|栄養成分|

体内でビタミンAに変わるβカロテンを豊富に含む。カリウム、カルシウム、マグネシウムやリン、鉄などのミネラル、ビタミンB群も多い。

|問い合わせ先|

JAこうか園芸特産課
TEL：0748-62-0588

|主な産地|

甲賀市

