



きたのしょうな

北之庄菜

しもぶくれの形と色のコントラストが特徴

近江八幡市北之庄地区で江戸時代から作られてきた伝統野菜。尻がぼつりしたしもぶくれの形で、光があたる地上部が紫紅、地下部は白、と色のコントラストも美しい。

独特の形は粘りの強い土で育てるうちにできたもので、この形と、強い甘み・辛みが特徴。「菜」とついているが、かぶの仲間。根の部分はもちろん、葉も食用にでき、利用価値が高い。一般のかぶよりアクが強いので、湯がいてアクを抜くほか、肉や魚など味の濃い、個性の強い食材と合わせるのがコツ。地域では古くからぬか漬けにしていたが、すりおろしてもおいしく、油と相性がいいのできんぴらにも向いている。

トリビア

1960年代まで作られていたが、食生活や農業環境の変化などで作り手がなくなり、一度は途絶えていた。1998年頃に復活させようと種を捜し、種を販売していたたばこ屋のたんすの引き出しから、マッチ箱に入った種が一つまみ出てきた。これをまくと5株だけ生え、奇跡の復活を果たした。北之庄郷の会が生産を受け継ぎ、少しずつ栽培面積を増やしている。

|旬|



|調理例|

◎ 蒸す	◎ 煮る
◎ 炒める	○ 鍋物
○ 漬物	

|保存方法|



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

|栄養成分|

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

|問い合わせ先|

北之庄郷の会
TEL : 090-6969-8651

|主な産地|

近江八幡市

