

県の農林水産商工部の話によると、生しいたけについては北勢、中勢の平地地帯で生産されている。生しいたけの周年栽培が定着すると規模拡大され専業農家で生産されるようになった。昭和52年頃頭打ちとなり、昭和56年2,811 tを峠として、減少しかけ生産方法も、ほだ木の不足、生産者の高齢化、生産費のコスト高などの理由で、ほだ木にしいたけ菌を打ち込み伏せて発生させる方法から、広葉木のおがくずに米ぬかやふすまなど混ぜ、しいたけ菌を入れ、固め発生する菌床栽培に変化しているとのことである。

### ◆三重県のしいたけ生産量

年	生しいたけ		乾しいたけ	
	原木(t)	菌床(t)	生産量(t)	生産者数(人)
平成 8	1205.1	654.7	109.0	372
9	1037.0	535.2	72.0	240
10	810.5	632.7	54.5	199
11	686.5	635.3	45.5	197
12	510.8	644.5	34.4	151

### ◆しいたけの生産量の多い市町村 上位5位まで (平成12年度生産量)

順位	乾しいたけ		生しいたけ(原木)		生しいたけ(菌床)	
	市町村	生産量(t)	市町村	生産量(t)	市町村	生産量(t)
1位	松阪市	15.4	美杉村	94	鈴鹿市	180
2位	勢和村	4.6	嬉野町	63.4	飯高町	77.6
3位	飯南町	4.3	員弁町	42.1	大山田村	51.5
4位	大台町	1.6	藤原町	31.8	海山町	32.6
	大宮町	1.6				
5位	紀勢町	1.2	紀勢町	21.6	青山町	30.5
	名張市	1.2				

▷参考：三重県農林漁業の動き

## しいたけの料理法

しいたけは換金作物として、また高価な食品として取り扱われ、昭和30年代までは日常食にはほとんど用いられず、婚礼や祭、正月、法事などハレの場や人寄りの料理に用いられた。

しいたけを使った郷土料理としては、炊き込み御飯(人参や鶏肉と一緒に具にしたもの)、山菜おこわ、押しずし、巻ずしの芯、五色なます、煮なます、含め煮、茶碗蒸し、佃煮、からし和え、味噌焼きなど、最近では健康食ブームによりふりかけやせんべい等にも利用されている。

生しいたけは、鍋物、汁物、炒め物、揚げ物など一年中利用されるようになった。

三重県特産林産振興協議会では、昭和62年から平成14年まで「きのこ料理コンクール」を開催し、しいたけの利用普及につとめてきた。現在、勢和村の特産品の一つになっている「しいたけせんべい」は入賞作品の一つからヒントを得て出来上がったものである。

しいたけの保存については、乾燥が主であるが、一部からし漬け、粕漬け、びん詰、佃煮などにし、保存食として食べられている。(文責：真弓多喜代)

### 参考文献

- 1) 朝日新聞社編 監修 辻静雄朝日材料別料理シリーズ⑤ きのこ料理100選 P 89~90(1983)
- 2) 松阪地区生活改善実行グループ連絡協議会：ふるさとの味—松阪地区— P 24(S 56)
- 3) 医薬出版株式会社：監修 井上吉之 日本食品事典 P 348~349(S 50)
- 4) 三重県：風土に生きる三重の味、南勢、志摩、紀州編 P 54~55(S 61)
- 5) 三重県：三重県農林漁業の動き
- 6) 三重県林業史 P 271~282(S 63)

## きのこ類 2

# 伊賀まつたけ [松茸]

⇒P67

マツタケ目/シメジタケ科 ●学名: *Tricholoma matsutake* ●英名: matsutate mushroom, matsutate fungus

●三重県生産量：-(H10, 12に 2 t の記録) ●全国生産量：52.3 t ●全国での順位：- ●旬：9月~10月

## 栄養特性

芳香成分は桂皮酸メチルエステルなどであり、ビタミンB<sub>2</sub>やナイアシンが豊富。食欲増進、筋肉の疲労回復、精神安定などに効果のあるビタミンB<sub>1</sub>も100 g中0.1mg、ビタミンCも2 mg含まれている。

## まつたけの生育

まつたけは文字通り赤松の林に生える。発生時期は9月から11月頃、気象により変動するが、年々減少している。表土が浅く、発生時期に乾燥しやすい場所のものが品質がよい。「匂いまつたけ、味しめじ」と言うように、まつたけの特有の香りは桂皮酸メチルとマツタケオールとの混合物による。

赤松林に生えるマツタケもどき、サマツ、なら林に

生えるバカマツタケ、しい林などに生えるセマツタケなどの類似茸も食用になるが、芳香・味ともに及ばない。

## 三重県での食習・歴史

江戸時代の記録に、慶安1年(1648)の覚として、伊賀6ヶ所の山で53,691本がとれたことが記されている(宗国史)など、赤松の多い伊賀地方はまつたけがたくさんとれ、味も香りもよいことで有名であったが、近年はとれなくなってきた。

まつたけは売ってお金にもしたが、秋のとりいれの時期には、夕飯にまつたけご飯を食べることも多かったという。

## 郷土料理

●まつたけご飯 ▶参考文献1「伊賀盆地の食」より

### 【材料】

まつたけ、刈葱(ねぎ)、米、醤油、  
(にんじん、だしじゃこ、油揚げなど)

## コツ・ポイント・エピソードなど

●まつたけご飯は味と香りを大切にして、まつたけと刈葱(ねぎ)とで炊くことが多い。炊き方は、まず米を半日ぐらいかして(浸して)おき、水加減は少々ひかえめにする。醤油は米一升に茶わん一杯くらいで、まつたけとねぎは適当に入れて炊く。まつたけは、ながたん(菜切り包丁)で切らずに、手で裂いて細かくする。家によっては、ささがきにしたにんじん、だしじゃこ、油揚げなどを入れる。

(文責：福田良彦)

## 参考文献

- 1) 「聞き書 三重の食事」日本の食生活全集三重編集委員会編(農村漁村文化協会)昭和62年4月15日
- 2) 「風土に生きる三重の味」三重県中央農業改良普及所ホームページ
- 3) 「キノコの王様マツタケ」菅原龍幸監修(女子栄養大学出版部)平成15年10月10日
- 4) 「名張市史」中貞夫著(名張市役所)昭和49年3月29日

## 野菜類

1

# あさま小菜(アブラナ[油菜]・ナタネ[菜種])

●古くは雲苔。

ケシ目/アブラナ科 ●学名: *Brassica rapa* var. *amplexicaulis*

●旬: 冬～春(12月～4月)

⇨ P68

アブラナの主な種類は、ナブス(洋種・黒種)とカンペストリ(在来種・赤種・黄種)の2種類で、農林水産省では、この二つだけをアブラナと規定している。アブラナはアブラナ科ブラシカ属油料植物の総称で、典型的な十字架植物(花卉が4枚)である。花の後に細長い莢状の実をつけ、中に1ミリ位の無数の種が入っている。これに脂肪分が多いので、絞って取るのが菜種油である。<sup>1) 13)</sup>

日本で古くから栽培されていたのは在来種であるが、昭和の初め頃(1930)から減りだし、現在栽培されているのは、ほとんど西洋アブラナである。<sup>13)</sup>

在来種は、いまでも寒冷地や山間の交通不便な地方へ行くと残っている。在来種は越冬性があり株が小さい。在来種に、京都名物の花漬けにする畑菜と、東北地方のくくたち(茎立)菜があり、畑菜は在来種から分化したもので、葉は大根状、大型でやわらかい。くくたち菜は、東北から北海道にかけて土着していて、耐

寒性が強く、寒冷地の越冬野菜として栽培され、早春の若い葉や、花茎を利用する。<sup>2) 3) 4)</sup>

在来種がみられるのは新潟、滋賀、三重などの一部に限られている。在来種は葉が緑色で、粉をふくことはない。西洋アブラナは全体に粉をふいていて、青みをおびた緑色をしていて、葉も厚く肉質で、全体に大型であり、花も実も在来種に比べて大きい。含油量も多い。<sup>2) 3) 4) 13)</sup>

アブラナの原産地は北ヨーロッパかシベリヤ又はカスピ海地方があげられている。日本へは中国経由で渡来し、年代的には弥生時代とされている。もっぱら野菜として食べられていたと考えられる。日本でアブラナが最初に現れるのは平安初期の『延喜式』(927)である。<sup>2) 3) 4)</sup>

在来種は中世以前から栽培され、初めは食用として供されてきたと考えられる。

中世では食用、灯火用の油は胡麻、荳蔻(ごま)から製さ

れていたが、江戸時代になると菜種から取る菜種油と綿の実から取る綿実油が中心となり、灯火用としての需要が増え、菜種の栽培が全国的に普及した。それには幕府諸藩の奨励や水田の裏作・冬期の畑作物としてのいわゆる商品作物として菜種が生産され、そして水車を使ったおおがりな製油業者も生まれた。搾油によって生じる油粕は干鰯と並ぶ当時の重要な肥料であった。2) 3) 4) 5)

明治になってから、洋種が日本に入ってきた。明治以降はガス灯や電灯の出現により灯火用としての需要は減り、菜種栽培は大きな打撃を受け作付け面積も減少したが、食用油としては従来の手工業的な「手絞り」機械製油が行われるようになった。

第二次世界大戦後、食用・工業用として一時作付け面積が増加し昭和35年頃には作付け面積も多くなったが、その後、農家の収益が少ないことが原因で40年にはいと急激に減ってしまった。このことは、三重県においても同様の傾向を示している。7) 13) 15) 16) 17)

現在は鹿児島と青森が主産地となっているにすぎない。このため現在ではカナダ産のものを中心に輸入している。13) 14) 15)

## 三重県での食習・歴史

### 1. あさま小菜

伊勢の朝熊山(553m)の麓で主に自家用の漬け物として栽培されてきた「あさま小菜」と呼ばれる青菜は、アブラナ的一种で、寒さに強く、越冬性がある。底冷えする厳しい寒さと霜に打たれて成長した柔らかく長い茎が特徴である。小菜特有の風味は厳しい冷え込みと5～6回霜に打たれないと醸し出されないとされている。10月の半ば過ぎから11月初の間に順次自家採取した種をまき、20cm～25cmに成長したら、刈り取って漬け物用として用いられてきた。近年は12月頃から餅菜(もち菜)という名で雑煮用の菜としても売られている。5)12) また漬け物離れが進んでいる昨今、「白あえ」「ピーナツ和え」「いかの小暮詰め」等いろいろな利用方法を試みている。

この菜は、奥州からこの地に住んだ秋田城之介実季(1576～1659)(天正4年～万治2年)がこの地に伝えたという言い伝えがある。秋田城之介実季は出羽湊(土崎)の城主で天正末年に現在の秋田県北半を制圧し、豊臣秀吉の時代、九戸征伐、朝鮮出兵、伏見築城に功績があり、佐竹氏の秋田転封にともない慶長7年(1602)常陸国穴戸に転封になり、大阪冬の陣・夏の陣に従軍したが、寛永7年(1630)落ち度があったとして伊勢国(朝熊)へ流謫処分をうけ、万治2年(1659)同地で没し、歌道・文筆・茶道にもすぐれた教養人であった。10) 11)

寛政9年(1797)の『伊勢参宮名所図会』に朝熊村永松庵のところに「この境内に秋田城之介実季の墓あり。是は、今奥州秋田家の祖なり。国政不直の罪を蒙りこの所に左遷し、終に卒す。阿部実季入道は歌道に達して、能書の名あり。この所に幾年住み給いしや、過去帳に息女と妾の名あり。また萬金丹もこの家へ秘法を伝えられしとぞ」と記されている。9)

▷調査協力者：藤原 巖氏  
(朝熊区長・あさま小菜生産組合長、伊勢市朝熊町)

## 2. 菜種油

伊勢平野、特に四日市近郊は江戸時代には菜種が盛んに栽培され、その菜種油は「伊勢水」の名で知られ主要産地に数えられていた。菜種油の生産地であったことに加え、四日市港から江戸に菜種油が積み出された事から港周辺には油問屋も多く存在していた。油問屋は菜種油を購入するだけでなく、菜種を買い集めて自分の作業所で搾油もし、明治25年には福岡、大阪に次ぐ全国第3位の菜種油生産県となった。14)

明治初期における製油方法は手工業的な「手絞り」によって行われていたが、明治21年(1888)、洋式圧搾機械を装置した四日市製油会社が設立され、これは我が国最初の洋式搾油であったが、販路拡張などができず解散した。その後、九鬼紋七氏が事業を継承し四日市製油場と改名し、技術者の海外派遣、新型機械を導入し菜種油などの生産をし、信用を高め貴重な産業となったが、菜種油生産は原料の不足などにより衰退の道をたどりはじめ、当地域の食用油生産も菜種以外への転換をしていった。8) 14)

現在も昔の名残で四日市港周辺に食用油生産の主な企業があり、輸入原料を用い180年の長い歴史を秘めながら、胡麻油、菜種白絞油などを生産している。14)

### ◆三重県の植物油脂の主な搾油・製油会社

(1999年6月現在) 15)

伊藤製油株式会社 製造品目 ひまし油

〔昭和21年設立〕 四日市市末広町13-26

九鬼産業株式会社 製造品目 胡麻油

〔明治19年設立〕 四日市市中納屋町8-18

熊澤製油株式会社 製造品目 なたね油 他

〔昭和17年設立〕 四日市市末広町2-2

辻製油株式会社 製造品目 コーン油、なたね油 他

〔昭和22年設立〕 一志郡壱野町新屋庄565-1

茂利製油株式会社 製造品目 コーン油

〔昭和32年設立〕 伊勢市西豊浜町1825

(文責：増井紀子)

## 参考文献

- 1) 牧野富太郎:改訂増補 牧野新日本植物図鑑、204頁、株式会社北隆館、東京都千代田区神田錦町3-21、平成元年
- 2) 草川俊:野菜・山菜博物事典、株式会社東京堂出版
- 3) 青葉高:野菜の博物学、株式会社講談社
- 4) 矢野進:図説 野菜新書、朝倉書店
- 5) 「日本の食生活全集 三重」編集委員会代表 西村謙二 聞き書き三重の食事、304頁、社団法人農村漁村文化協会、東京都港区赤坂7丁目6-1
- 6) 本山秋舟:飲食辞典 12頁、株式会社平凡社、1958年初版第1刷、東京都目黒区碑文谷5-16-19、発行者下中弘
- 7) 秋山高志・北見俊夫・前村松夫・若尾俊平:図録農民生活史辞典、210~211頁、柏書房、1991年、東京都文京区本駒込1-13-14
- 8) 三重県生活文化課(県史編さん室)、明治百年~100年前の三重県、10頁、三重県、津市広明町13、2000年
- 9) 藤岡月 校訂原田幹、伊勢参宮名所図会、460頁、図書刊行会、昭和63年、東京都豊島区巢鴨三ノ五ノ一八、総販売元 古川書店 伊勢市一之木二ノ四ノ七
- 10) 阿部猛・西村圭子:戦国人名辞典コンパクト版、19~20頁、株式会社新人物往來社、東京都千代田区丸の内3-3-1、平成2年
- 11) 日笠山正治:歴史探訪に便利な日本史小辞典、株式会社日正社 代表者日笠山正治、東京都東山村市多摩湖町4-33-1
- 12) 企画・編集 RON/印刷 オリエンタル印刷株式会社/発行 百五銀行経営企画部広報室 津市岩田21-27 平成3年4月発行 すばしき“みえ”●伝統の産業/あさま小菓
- 13) <http://www.tabiken.com/history/doc/N/N226L200.HTM> ●菜種 なたね
- 14) <http://www.miesc.ne.jp/jibasanmie/> じばさん三重のホームページ・食用油
- 15) <http://village.infoweb.ne.jp> 日本の植物油の主な搾油・製造会社名
- 16) 三重県 最近における三重県農林業の動向 昭和25年12月
- 17) 農林省三重統計調査事務所 三重農林水産統計年報 昭和34年3月刊行

野菜類

2

# ごぼう

[牛蒡]

●別名:キタキス、ウマフブキ、馬蔞、鼠粘草、夜叉頭 ●タネを「牛蒡子」「大力子」と呼んで珍重される。

キキョウ目/キク科 ●学名:*Arctium lappa L.* ●英名:edible burdock, Great burdock, Common burdock

⇒P68

●三重県生産量:480 t (全国の0.3%) ●全国生産量:17,100 t

## 栄養特性

栄養素としては、カルシウム、鉄、マグネシウム、銅、食物繊維、うまみ成分は、アルギニン。香り成分は、イヌリン(腎臓機能高める)。

## 三重県での食習・歴史

地中海から西アジア原産、ユーラシア大陸北部に広く野生している。

中国より10世紀以前に薬用として伝えられる。解熱、解毒、利尿、排膿、せきや痰の薬としてまたヨーロッパでは泌尿器科の薬物療法に用いられる。

平安時代「うまふぶき」「きたきす」と呼ばれ、宮廷の献立に登場する。江戸時代には、正月料理に使われ「細く、長く、つつましく生きる」ことになぞらえた。ごぼうを栽培し食感と独特の風味を食用としているのは世界中のなかで日本だけである。

効能としては、食物繊維の多い野菜なので整腸効果が高い。ガン予防、動脈硬化、糖尿病、便秘、利尿、肌あれ、ニキビ、吹き出物などにも有効。

ごぼうの種類には、滝野川ごぼう(東京)[細くて長い]、堀川ごぼう(京都)[中に空洞あり]、大浦ごぼう(千葉)[中に空洞あり、成田山新勝寺献上]の3種類あり、主な生産地は茨城県、千葉県などである。

三重県での生産量は、下の表の通り。

	生産量(t)	出荷量(t)
四日市市	37	4
松阪市	36	5
鈴鹿市	36	4
いなべ市	33	5
上野市	29	9

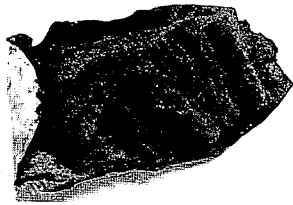
## まつりとごぼう

一志郡美杉村下之川の仲山神社では、毎年2月11日、約五百年前より神さまに“ごぼう”をお供えする祭りが催され、“ごんぼ祭”と呼ばれている。これは昭和50年3月27日付を以て県より無形文化財として指定を受けている。五穀豊穰、村内安全、そして何よりも子孫繁栄の願いを込めて、強壮食材“ごぼう”を味噌で和えた料理がお供えのあと、参拝客にもふるまわれる(昔は、村内で作られたごぼうで賄われていたが、過疎化が進み、作付も減った為、今では市場で仕入れるそうです)。なお、ごぼうの調理はすべて男性の手によって行われていた。

そして“ごぼうの味噌和え”と“鼻たれ餅”が一緒にふるまわれた。鼻たれ餅とはやわらかく搗いた餅を豆腐汁へ入れるとトロトロで、水鼻のようにたれるところから、この名がついたとされる。“ごぼうと餅で精を

つける”とのこと。

なお、この仲山神社のごんぼ祭は、男女のシンボルを乗せた2台のみこし、弓引き神事（慶長3年より墓目八房の弓祭



味噌ごんぼ

と言っている)、ぼらの俎板神事(ぼら4匹使用し、庖丁役二人此の魚を九つに切り依て九切祭とも云う。魚を生酢にして、白酒を以て参拝人に汲む、これを山狩の酒とも云う)、から成り立っている。みこしは2年に1度作りかえられるそうであるが、後継者がなかなか見つからないとか……。若者が少ないので継承もだんだん困難になりそうである。ただ、味噌ごんぼの作り方についてはそれまで15年にわたり「下之川牛蒡祭保存会」という組織を発展的に解散し、5年前に『下之川地域特産品を育てる会』を作って、味と作り方の継承に努力しているとのことである。（文責：森田令子）

## 味噌ごんぼの作り方

一貫半～二貫目のごぼうを箸八寸の長さに切ってアク抜きし、柔らかくなるまで蒸して、特製の味噌で和えます。

朴葉（女性のシンボル）に両手で輪を作った太さのごぼうの束をのせ、お膳の先に焼き物の代わりとしてつけます。ごぼうの束は男性のシンボル。

材 料	山 椒 味	唐 辛 子 味
味 噌	2 kg	2 kg
砂 糖	800 g	800 g
醬 油	1 合	1 合
酒	1 合	1 合
味 酢	1 合	1 合
胡 麻	90 g	90 g
青 海 苔	適量	—
山 椒	適量	—
一 味	—	2.7 g
生 牛 蒡	10kg	10kg
朴 葉	適宜	適宜

### 参考文献

下之川牛蒡祭保存会資料より

## 野菜類

3

# だいこん [大根]

別名:オオネ、スズシロ、ネジロ、カガミグサ、莢菔、蘿蔔

根菜類/アブラナ科 学名: *Raphanus sativus* L. 英名: radish

⇒ P68

●三重県生産量:13,600 t (全国0.8%) ●全国生産量:1,752,000 t ●全国での順位:34位 ●月別生産量の多い月:—

## 栄養特性

水分は92～94%と多く含み、葉にはビタミンAやCがたっぷり含まれ、根の部分にはビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの補酵素が豊富である。

## 三重県での食習・歴史

大根は中央アジアおよび地中海地方が原産と言われる。アブラナ科の植物で、日本には奈良時代以前に中国から伝承された。春の七草のひとつで「ずずしろ」と言われ、最も需要の多い野菜である。かつては凶作の年などには米に大根を混ぜて大根飯として飢えをしのいだということもあった。

大根は古くからハレの日の食べ物として神への供え物とされた。京都の了徳寺や大報恩寺では毎年12月に大根焚きの行事が行われ、境内の大鍋で大根を煮込んで参拝客にふるまっている。これを食べると中風やその他の病気にかからないという。旧暦10月10日に東日本では10日夜、西日本では亥の子と呼ばれる収穫祭が行われ。地域により異なるが餅と大根が供えられる。また、この日は「大根の年寄り」とよび、大根が太るので大根畑に入っはいけないという風習がある。

大根では食中毒が起こらないところから、演技がへたで当たらない役者のことを「大根役者」とも言う。

品種は練馬、宮重、細長い守口、大きく丸い聖護院、桜島、亀戸、美濃早生、方領、阿波晩生、二年子、時無などがあるが、本県では肥沃な伊勢平野を中心に全域で栽培されている。三重県では、宮重系を母体とし、練馬と美濃早生を交雑させた「御園大根」が伊勢平野で栽培されるようになった。特徴は色白で直径5cm、型は丸く、先は尖っており、円筒形で約1.5kgであるためたくあん漬けに適している。

生ではおろし、さしみのつま、酢のものなどに用いられる。おでん、風呂吹き大根、汁の実、各種漬け物（塩漬け、糠漬け、酢漬け、粕漬け、味噌漬けなど）、乾燥保存物（切り干し大根、丸干し、割り干しなど）として多彩に利用されてきた。

（文責：岡野節子）

### 参考文献

- 1) 中山光義:健康食大根,農山漁村文化協会 (1986)
- 2) 女子栄養大学編:食品図鑑 オールカラー版,女子栄養大学出版部(1995)
- 3) 舵敏勝他:食品加工実習,建帛社(1993)
- 4) 野菜供給安定基金編:野菜図鑑, p.80～83,講談社(1997)

## たかな [高菜]

●別名: おおがらし、オオバ ●熊野市では、ばしよば、ばしば、かき菜とも言う  
アブラナ科 ●学名: *Brassica juncea* ●英名: Brood-Leaved mustard

●三重県生産量: 52 t (全国の0.1%) ●全国生産量: 91,854 t ●全国での順位: - ●月別生産量の多い月: -

## 栄養特性

わさび系統のピリッとした辛み(シニグリン)があり、ビタミンA・Cやカルシウム、鉄分を多く含む。

## 三重県での食習・歴史

カラシナの一種で、葉が辛いのが特徴である。延喜式にも出てくる古くからある野菜で、弥生時代に中国を経て日本に入ったと言われる。三重県では東紀州の中山間部で栽培されており、寒暖の差が大きいと美味しい葉が育つ。山間地農業の活性化として、熊野市飛鳥町・五郷町や紀和町での栽培面積が年々増加している。全国的にはいろいろな品種があり、熊野市では、

葉の表側が赤い赤大葉高菜が、紀和町では、緑辛1号として県に認証登録されている葉の色が緑色の青大葉高菜が主として栽培されている。下葉から大きくなったら順にかき取っては食べるので、かき菜とも言う。

8月下旬に種をまいた後、定植をして、10月から花が咲く4月頃まで収穫する。東紀州では漬け物にするほか、ゆでて酢味噌やごま和え、煮物にする。漬け物(高菜漬け)は、平成13年にEマーク商品として三重県の認証を受けている。

(文責: 中山ひさ子)

## 参考文献

- 1) みえ熊野学研究会編集委員会: 熊野の民族と祭り(2002年)
- 2) 熊野食文化を学ぶ会: くまのの味(1996年)

## ひのな [日野菜、「緋之菜」]

アブラナ科/アブラナ属 ●学名: *Brassica campestris*

●三重県生産量: 推定栽培面積 20ha 推定出荷量 400 t ●全国生産量: 不明 ●全国での順位: - ●旬: 10月頃

## 栄養特性

100 g 中、カロテンが1200mgと豊富なほか、カリウム480mg、カルシウム130mgなどの無機質や食物繊維も多く含む。

## 三重県での食習・歴史

ひのなは、大根を細くしたようなもので、太さは親指大、長さは八寸くらいである。かぶらの一種で、株の地上に出ている部分は赤く、地下の部分は白い。隣接の滋賀県日野町が原産と言われており、三重県内で

は昼夜の気温差の大きい伊賀地方や鈴鹿市を中心に作られ、多くは漬物に加工される。

ひのな漬けは、緑の葉、根首の赤、根の白が美しいあっさりした漬けもので、家庭でも簡単に漬けることができる。間引きしたものが、やわらかくておいしいが、霜に二、三回あて、紫色が濃くなり、葉がやわらかくなったときに収穫したのが、色味ともに最高だといって、そのころを見計らって漬け込む人も多い。長期間漬ける時は、塩の量を増し、ひのなを一日位干すと良い。

(文責: 福田良彦)