

三重なばな



特色

- ・ 菜種（菜の花）の花の咲く前の若葉がなばな。
- ・ ビタミンは、ほうれん草の2倍！
- ・ 和え物から汁物、炒め物に混ぜごはん、お菓子にまでバリエーション豊かに調理できる。
- ・ 三重県は日本一のなばなの産地
- ・ 収穫時期は、11月から翌年3月
- ・ 主産地、桑名市長島町、木曾岬町、松阪市
- ・ 栽培面積約170ha 販売量約1,600t

来歴・由来

なばなはその昔、菜種として油を絞るために栽培されていました。

「江戸の灯りは伊勢の菜種でもつ」と言われていたほど、当時伊勢の国であった三重県は菜種の一大産地でした。しかし菜種油は、昭和20年代後半に入ると輸入品の安い油に押され、菜種の栽培面積は減少していきま

した。食用として広まったのは昭和30年代ですが、農家ではたくさん油をとるために芯を摘み取っており、農家ではその芯を食べていました。それが美味しかったことから油に代わるものとして出荷するようになり、菜種は油の採取用から食用の栽培へと変わっていきました。花を食べる習慣は全国各地にあります。茎と若葉を食べるのは、ここ長島地域が始まりです。

芸濃ずいき



特色

- ・ 八頭（里芋）の茎の部分で食物繊維がたっぷり
- ・ みずみずしくシャキシャキした食感が夏の料理に最適
- ・ 乾燥ずいきは長期保存が可能
- ・ 無農薬栽培
- ・ 収穫時期は、6月から8月まで 乾燥ずいきは年中食可
- ・ 主産地 津市芸濃町
- ・ 栽培面積約4ha、生産量約90t

（写真：JA 津安芸 HP より）

来歴・由来

戦前に芸濃町富家の農家が、尾張地方の縁者を通じて導入したのが本格的な栽培の始まりとされています。昭和25年頃には市場への出荷も盛んに行われるようになり、最盛期には安濃町にも伝わって10haを超える栽培面積となりました。芸濃町は関西地方へ通じる伊勢別街道の中間に位置し、京都との交流もあることから、京料理に用いられるずいきの栽培が盛んになったとみられています。現在も芸濃ずいきの95%が京都市場に出荷されていますが、近年では地産地消の観点から生産者によるメニューの開発や、県内スーパーでの試食販売などのイベントも開かれています。

美し国「みえの伝統野菜」選定品目 6品目

伊勢いも



特色

- すりおろしても変わらない、美しい純白色
- 「畑のうなぎ」と呼ばれる豊富な栄養分
- 餅のような粘り気とコクのある味
- 収穫時期、11月から12月 年中食可
- 主産地 多気町
- 栽培面積約25ha、出荷量約70t

来歴・由来

伊勢いもは、古くは「やまのいも」と呼ばれ、現在の多気町津田地区で栽培されてきました。由来については、北畠氏の家臣が大和国より伝えたという説などがありますが、古文書には江戸時代中頃の享保4年に「山の芋」の記述が残っていることから、およそ300年前にはこの地方で栽培されていたとみられています。

明治時代に入ると一般の農家で広く栽培されるようになり、松阪商人によって「松阪芋」として名古屋市場に出荷されていましたが、明治33年に三重県を代表する芋として「伊勢薯」と改称されました。現在は「伊勢いも」に統一され、贈答品や和菓子の原料として用いられています。

きんこ（さつまいも）



特色

- さつまいもの煮切り干しを鳥羽・志摩地方では「きんこ」という
- 煮たさつまいもを天日で干す昔ながらの製法
- 素朴であっさりとした甘味と半生のやわらかい食感
- 艶やかなべっこう色
- 収穫時期 10月から11月
- 主産地 志摩市
- 栽培面積 約54ha 生産量10t

(写真：JA 鳥羽志摩 HP より)

来歴・由来

きんこは、志摩地方の農家で古くから作られていたさつまいもの煮切り干しのことで、子どもや海女のおやつ、漁船員の船員食として親しまれてきました。「きんこ」とは本来ナマコの乾燥品の名前で、山がちで年貢米の生産が困難な志摩地域において献上品として用いられてきたものです。

旧来、鳥羽・志摩地区では「にっきりぼし」「にっきんぼ」「にっき」「きりぼし」などの名称で呼ばれていましたが、その姿や形がきんこ（ナマコの乾燥品）に似ていることから昭和59年に「きんこ」に名称が統一されました。

美し国「みえの伝統野菜」選定品目 6品目

たかな



特色

- ・ピリッとした辛みが特徴のカラシナの一種
- ・郷土料理“めはり寿司”の材料
- ・葉の表面が鮮やかな赤紫色の「赤大葉たかな」と緑色の「青大葉たかな」とがある
- ・収穫時期 11月から4月
- ・主産地 熊野市
- ・栽培面積 1.5ha 漬け物生産量 11t

(写真) 赤大葉たかな

来歴・由来

紀州地域で親しまれている郷土料理の“めはりずし”は、塩漬けにした「たかな」でご飯を包んだおにぎりです。この“めはりずし”に欠かせない「たかな」は、古代、朝廷が九州から大和へと移ったのに伴い、この地域にもたらされたと言われています。

古くからこの地域で食されてきた“めはりずし”は、現在の食卓でも変わらず親しまれている一品です。

松阪赤菜



特色

- ・根の全体と葉の軸が美しい紅色
- ・塩漬け、ぬか漬けなど漬け物に最適
- ・一時流通が途絶えたが、生産者の努力により復活
- ・収穫時期 11月から3月
- ・主産地 松阪市
- ・栽培面積 約1ha 漬け物生産量約4t

来歴・由来

- ・約450年前に蒲生貞秀が野生の日野菜を発見、漬け物にしたのが「日野菜」のはじまりで、4代後の蒲生氏郷が伊勢・松阪に、氏郷の孫の蒲生忠知が伊予・松山に国替えをし、共に移住した領民たちが日野菜の種をそれぞれの土地で栽培した。それぞれ、松山で栽培されている「緋の蕪」（丸い形の赤かぶ）、松阪で栽培されている「松阪赤菜」といわれる。
- ・貞秀が発見した紅白の日野菜がそもそも突然変異種であり、それを明治時代に品種改良した結果、現在の細長い日野菜の色形になった。一方、松阪赤菜はこの間、本格的な品種改良はなされておらず、赤菜のほうがより日野菜の原種に近いという説もある。