

長崎赤かぶ

鮮やかな紫赤色が美しい、
きめ細かな舌触りの赤かぶ。

伝来はおおよそ300年前。長崎伝統野菜の中でも最も早い時期に伝わったとされる「長崎赤かぶ」は、抗酸化物質で知られるアントシアニンを多く含みます。これを縁起物として、正月やくんちの際、「長崎赤かぶ」を「なます」にして食べるのが、江戸時代から続く長崎の習慣です。



味覚の特徴は？

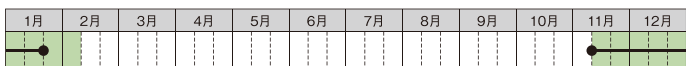
肉質は柔らかで、きめ細かな舌触りが特徴。梨のような食感と、独自の甘さから、一口で「かぶ」とわからないことも。全国有数の「赤かぶ」が集まるフォーラムでも高評価です。

食べ方は？

ピクルスやマリネ、ミネストローネによくあいますが、フライパンで半焼にしたり、生で食べても独特の食感と甘みが美味。

出荷時期

出荷可能時期 ● 旬の時期



長崎たかな

かつて、日本と中国を結ぶ
上海航路にも積まれていた美味。

たかなは、茎が平たいものが一般的ですが、「長崎たかな」の茎は丸く細いのが特徴です。鮮やかなグリーンが美しい浅漬けや、発酵してべっ甲色になる本漬けなど、古くから漬け物として珍重されてきましたが、近年では、その色や独自の風味を活かし、洋食や中華料理にも味の幅を広げています。



味覚の特徴は？

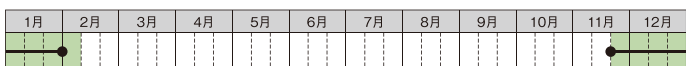
かじると、辛子みたくにピリっとした刺激があり、その後、香り高い味わいが広がります。野沢菜に近い食感です。

食べ方は？

ペースト状でソースにしたり、刻んでスープにかけたり、グリーンのみしさを活かした洋風なものから、たかなチャーハンにして香味、辛みを楽しむ中華まで、レパートリー多数。

出荷時期

出荷可能時期 ● 旬の時期



紅大根

長崎の節分料理の食材は、
ビタミンや酵素など栄養面も魅力。

コラーゲンの合成を促進するアントシアニンを含み、その名の通り、鮮やかな赤色を呈す「紅大根」。時期が過ぎると黒っぽくなる様子を「赤鬼の腕」に見立て、これを食べることで鬼退治につながると言い伝えられています。そのため長崎では古くから、節分料理の食材として用いられている食材です。



味覚の特徴は？

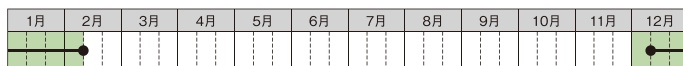
生でかじるとカリカリと音がするほど、肉質が硬いのが特徴です。辛みも少なく、生でも食べやすい美味しさです。

食べ方は？

焼いてよし、炒めてよし、生でも美味しい食材ですが、中でもしっかりとした肉質は、ピクルスにもってこい。鉄分も豊富に含まれるので、特に女性にお勧めです。

出荷時期

出荷可能時期 ● 旬の時期



生産者の顔

西山木場 伝統野菜育成保存会

中尾 順光さん

interview
生産者インタビュー

伝統野菜の元をたどると、中国の山奥の地域で育っていたものだとされています。300年前から形はそのまま。今は、それぞれの野菜を各々の畑で育てることで、種が交配することを防いでいます。

伝統野菜は減農薬で育てています。農薬＝毒のイメージではなく、病気や虫などに弱い部分もあるので、全減しないため農薬をうまく取り入れています。形がそろわない、成長が鈍いなんてことは当たり前。辛味と苦味のある、昔ながらのおいしさを絶やすことなく作る事が大切なんです。我々生産者の技術で生育をカバーし、天候に敏感なところも個性だと思って育てています。大きさも形も違い、1つとして同じものがないのも伝統野菜の特徴です。

私たちが育てた伝統野菜は、市内小中学校の学校給食に取り入れられています。それぞれの学校において煮物、汁物、焼物にとバリエーション豊かに調理されています。この取り組みによって、子どもたちが、伝統野菜を身近に感じてくれるようにと願っています。

巷では「地産地消」が唱えられていますが、フードアナリストとタッグを組み、加工品としての利用を模索することで、伝統野菜の「地産外消」を進めています。目指しているのは「京野菜」。各家庭で日常的に利用してもらえたり、他県の人がわざわざ食べに来てくれたり、そんな広がり方をしてくれたらうれしいですね。

