

# なめがたを食べよう

## みず菜

vol37

シャキシャキとした食感が特徴の「みず菜」。

今回は、北浦地区南高岡のみず菜を栽培している、北浦みず菜部の沼里久男さんにお話を伺いました。

「私たち北浦みず菜部で作っているみず菜は、若いうちに株を収穫しているのですが、茎が柔らかく食べやすいです」



ギザギザした葉が特徴のみず菜



北浦みず菜部で広報を担当している沼里 久男さん

で周年栽培しています。春先から夏にかけては直接種をまいて育て、秋から冬の間は苗になったものを定植する方法で作るそうです。種まきから収穫まですべて手作業で行っています。

「部の取り組みとして、『柔らかく作る』ことを心がけています。消費者の方が、私たちの作ったみず菜を食べたときに『おいしい。柔らかい』と言ってもらえるように。」



株が小さく食べやすいです

らせるよう、有機物を定期的に施肥した土づくりや、茎が硬くならないような水の管理を行っています。他産地との差別化を図るために、日々努力しています。夏の暑い時期は、ハウス内の温度管理や害虫などの対策に気を遣いますね。毎日みず菜の様子を見ることによって、ちょっとした変化にも気付きます」

おすすめの食べ方を伺いました。

「オリーブオイル・岩塩・コシヨウ・レモン果汁少々のみず菜をサッと和えた、簡単でおいしいサラダがおすすめ。お好みで生ハムを載せて。茎が柔らかいので、生でもとてもおいしいですよ」

平成13年の発足当時、火を通さなくても食べられるみず菜づくりのさきがけとなったのが北浦みず菜部とのこと。

「これからも、行方産のみず菜を食べた消費者が次回も選んでくれるよう、質にこだわったみず菜を作っていきたいです。リピーターを増やしたいですね」と沼里さん。おいしいみず菜づくりに日夜励んでいるその姿から、生産者の方々の熱い思いが伝わってきました。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング



みず菜入り蓮根餅のあったかスープ

#### ○材料（4人分）

みず菜	1/4 袋
蓮根	300g
ニンジン	少々
めんつゆ	適量
ごま油	大さじ1

#### ○作り方

- 蓮根は全量の7割をすりおろし、3割を粗く刻む。
  - みず菜は飾る分を少し残して1cmぐらいに細かく切る。
  - ①、②を混ぜて平たい団子に丸める。
  - ごま油をひいたフライパンで両面をこんがり焼いて器に盛る。
  - めんつゆを薄めてスープを作り、沸騰させてからみず菜入り蓮根餅にかける。
  - 残しておいたみず菜とニンジンの千切りを飾る。
- ※スープに片栗粉でとろみを付けても温かく食べられます。お鍋に入れても美味しいです。
- 【1人分栄養量】エネルギー 109kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.5g
- ◆レシピ提供：紅 - KURENAI -