

# こだわり。

発行 こだわり滋賀ネットワーク  
平成26年3月発行

〒520-8577  
大津市京町4-1-1  
滋賀県庁食のブランド推進課内

〒520-0807  
大津市松本1-2-20  
JA滋賀中央会農業対策部内

## 【特集】 なばな

栄養たっぷり、見た目に鮮やか  
春の訪れを告げる実力派の野菜です

ほんのりした苦味と甘さ  
春の食卓をきれいに彩ります





# 栄養たっぷり、見た目に鮮やか 春の訪れを告げる実力派の野菜です

ほんのりした苦味と甘さ。  
春の食卓をきれいに  
彩ります

## 「なばな」ってどんな野菜？

「なばな」は麦や水稻を収穫したあとに栽培されています。栽培しているほ場を見やすく「なばな」を栽培しているのと分かる方は、かなり野菜に詳しい方でしょう。モコモコとなった葉の間に「なばな」は隠れているからです。「なばな」というより、「菜の花」と言ったほうが親しみがあると思います。

「なばな」は、和種なばなと洋種なばなの2種類があります。和種なばなは、奈良時代以前に日本に伝来したとされ、洋種なばなは、明治時代に導入されました。「なばな」は、もともと搾油用のナタネとして栽培されていました。が、越冬後の若葉や花茎・つぼみの食味が優れていたことから、食用にしたのが始まりとされています。このときは、自家用の野菜として利用されており、食用に「なばな」として生産されたのは、昭和30〜40年頃でまだまだ新しい野菜といえます。品種としては、寒咲菜花<sup>かきなばな</sup>が有名ですが、現在では、観賞用、搾油用（なたね油用）、食用と品種改良が進み、用途によりそれぞれ異なる品種になっています。

## 栄養たっぷりの緑黄色野菜

「なばな」は、緑黄色野菜で栄養成分を多く含んでいます。ホウレンソウと比べると、カルシウム、マグネシウムは2倍、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCは同じかそれ以上です。造血作用があるといわれている葉酸（ビタミンB群のひとつ）を、特に多く含んでいるのも特徴です。葉酸が多い野菜の代表には、ブロッコリーやアスパラガスがありますが、これらよりも多く含まれています。

「なばな」は、お浸しや和え物、浅漬けに用いられるほか、最近では、炒めもの、サラダ、パスタなどにも使われています。また、桃の節句のお吸い物やちらし寿しに添えられ、3月の初めは、最も需要の多い時期で、春の食卓を彩る野菜のひとつとなっています。



なばなで彩りアップ



●滋賀県の「なばな」

滋賀県では、平成16年頃から「なばな」の栽培が増え始め、今では200戸以上の生産者によって約35haで栽培されるまでになっていきます。また、生産量は約130tあり、全国で6位。野菜の生産がまだまだ少ない滋賀県では、代表的な野菜のひとつとなっています。

県内の主な産地は、東近江市、竜王町、近江八幡市で、全体の半分以上が栽培されています。その他の地域でも栽培されており、最近では守山市で増えています。

種まきや定植は、8月下旬から10月まで行われます。春のイメージのある「なばな」ですが、今では、早生から晩生までの品種を組み合わせ、11月から4月上旬まで直売所や量販店に



栄養たっぷりの緑黄色野菜です



サラダを華やかに演出

並べられています。

収穫は、花が咲くと商品価値がなくなってしまうため、収穫のタイミングを外すことなく、ひとつひとつ手で摘み取っていく根気のいる作業です。

気温が低くなる秋から冬は、有機質肥料が効きにくく、環境こだわり農産物の取組が難しい時期です。そのため、「なばな」の環境こだわり農産物も簡単とは言えません。しかし、土づくりやこまめな栽培管理を行うことで、環境こだわり農産物にも挑戦している生産者が増えてきています。この取組がどんどん増えるように、皆さんも応援してください。

農業技術振興センター

農業革新支援部

なかむら

中村

よしたか

嘉孝

## 花 菜

～春を告げるほろ苦さをどうぞ!～

JAグリーン近江 特産振興課 姫野 昭祐

花菜は、別名「なばな」や「なのはな」と呼ばれている、冬から春にかけて収穫される野菜です。

JAグリーン近江では「花菜生産部会」として栽培に取組み、市場などの販売先から高評価を得ています。小面積からチャレンジしやすく部会員の栽培規模も様々で、環境こだわり農産物の認証を受けている取組もあります。

平成25年産には当JA全体で約140名の部会員によって約22haで作付されています。販売高

1億円の産地を目指し、これからも生産振興に励んでまいります。



花菜の畑

## おうみんちのなばな

JAおうみ富士ファーマーズ・マーケット 川端 均

古来より人々の生活と密接なつながりのある、春をつげる野菜「なばな」を、水稻作業が一段落した晩秋から栽培することを奨励してきました。

滋賀県認証の環境こだわり農産物として4haまで拡大し栽培された「なばな」は、畑で摘み取り食すと何故か甘みすら感じられます。

今では、野菜としてだけでなく、6次産業化商品として「なばな花咲ぜいたく煮」の販売も開始し、ケーキやジェラートなど和洋菓子に活用できる粉末加工品、ふりかけタイプの加工品も開発できました。一度ご賞味ください。

### お問い合わせ

おうみんちバイキング  
レストラン

守山市洲本町 2785  
TEL077-585-8318

(9:00～18:00)

休館：第2水曜日

(5月～8月無休)、  
年末年始



なばな料理はお任せください



## 滋賀県内こだわり生産者の紹介



**取組にかける思い**  
 地主には「借りた農地を肥沃にしてお返しする」、お客様には「一つ上のご満足をお届けする」。

33年前に就農した代表園田耕一が貫いて追求したこの思いが、今日の(株)近江園田ふぁーむが取り組む循環型農業、減農薬・無化学肥料栽培の原点です。

現在の経営面積は、水稲66ha、大豆45ha、麦45ha。滋賀県の環境こだわり農業の認証は平成15年から受け、現在では28haで取り組んでいます。

米は、園(えん) 田耕(こう) 一から「えんこう米」のブランドで販売しています。



生ごみ堆肥散布の様子

**試行錯誤の循環型農業**  
 当社の取り組む循環型農業とは、廃棄されるはずの生ごみ(食品残渣)を堆肥化し、有機質肥料として畑に還元、そこで育った米を生ごみの供給者(事業所)に納品するものです。

事業所は企業社員食堂や外食産業等で、各々が生ごみ処理機を導入し、生ごみを処理。処理後の生成物を当社が農業資材として買い取ります。

# いま環境こだわり農業に取り組む 生ごみを資源に 循環型農業で 環境と人にやさしいおいしい米づくり

株式会社近江園田ふぁーむ

代表取締役 園田 耕一



**取組開始から7年。昨年度は約15万tの生ごみを資源として活用しました。まだ試行錯誤の日々ですが、環境に配慮した品質のよい米づくりを実現しつつあると手ごたえを感じています。**

事業所と当社のパイプ役を担うNPO法人日本食品リサイクルネットワークの吉田栄治さんとともに、私たちはこの取組みを「近江たんぼぼ村」と名付けました。今後は循環型農業のモデルケースとして拡大し、その輪が全国に広がることを期待します。

### 新たなプロジェクト

さらに当社では米の加工・販売への積極的な関わりを目指しており、2012年には農商工連携として国から認定を受け、すでにプロジェクトも動いています。東京の食関連会社と連携し古代米スイーツの商品化を目指すこのプロジェクト、どうぞご期待ください。

## 「近江うどん三層麺」をご賞味あれ!!

滋賀県製麺工業協同組合 理事長 富江 彦仁



地元こだわった商品を開発

滋賀県製麺工業協同組合は、県内の製麺業者がつくる協同組合です。組合員のほとんどが小規模の麺類製造業者です。当組合では、組合員が共同して、小さな企業にしかできない、小さな企業だからこそできる、地元こだわった商品開発にとりくんできました。試行錯誤を繰り返し、できあがったのが「近江うどん三層麺」です。滋賀県産小麦ふくさやかなのやわらかさを打ち出した外層で、パスタに使われるセモリナ粉を使った内層をサンドイッチするという三層麺製法で、未だかつてな

かった麺ができあがりました。近江の麺職人たちが、手間ひまかけてつくった三層の特製うどん(生めん)です。かけうどん、冷やうどん兼用の濃縮スープもついて2食入り。

現在、平和堂ビバシティ彦根、道の駅竜王かがみの里、JAおうみ富士のファーマーズマーケットおうみんち、JAこうかのグリーン花野果市、コープゼゼ店の5店舗で販売しています。二種類の小麦粉が奏でるハーモニー、三層麺の不思議な食感を、どうぞお楽しみください!



“食べることで、びわ湖を守る。”「環境こだわり農産物」の認証マークです。





砂地で作られた  
ホワイトアスパラガス

「砂地を活かした野菜たち」  
彦根市新海町を中心とした地域は、琵琶湖が生み出した砂地土壌が広がっており、貴重な砂地野菜がたくさんあります。特に、砂地を活かし暗幕を使用せず、砂地だけで作られたホワイトアスパラガスはとても貴重で、ここではかき食べられない野菜とさせていただきます。

「あすばらだいすしんがい」の紹介  
地域の活性を目指し、地元野菜、加工品の販売を通じて、食と農の大切さを知ってもらうために、彦根市新海町の湖岸道路沿いに「あすばらだいすしんがい」は開館しました。当館は、地元を生産者さんが手塩にかけて育てられた野菜や地域特産加工品の直売を行いながら、地元野菜を使った加工品、総菜やスイーツの開発・製造・販売を行っております。



多くの人でにぎわう店内

# 琵琶湖を望む農産物加工販売所

## あすばらだいすしんがい

株式会社ひこね新開館 小川 智哉

他にも、砂地を活かした落花生、長芋や柳川なす、マコモタケ、しじみなど、地元特有の食材がたくさんあります。

### 「地元食材を活かせる加工所」

あすばらだいすしんがいは加工所を併設しており、新鮮な野菜を使った惣菜、ジャムやドレッシングなどの加工品、野菜や果物をたっぷり使ったスイーツ作り・販売を行っています。

より多くの方に地元の味を味わってもらえるように、生産者の方々と協力して頑張っています。ですので、ぜひお立ち下さい。私たち「あすばらだいすしんがい」をよろしくお願いします。



湖岸道路沿いの「あすばらだいすしんがい」

お問い合わせ  
あすばらだいすしんがい/株ひこね  
新開館  
住所 彦根市新海町2191  
TEL 0749-43-6611  
URL <http://shinkaikan.jp/>

# 地域で取り組む獣害対策

滋賀県農業技術振興センター

農業革新支援部

谷口

仁

野生鳥獣による被害額はどれくらい？

県内の農作物被害額は平成22年の4億6千万円をピークに徐々に減少しているものの、平成24年の調査でも3億6千万円にのぼります。被害の83%が水稲で次いで野菜が11%となっています。



獣害に遭った畑

### どんな対策をしているの？

- ① 防護柵の設置 金網や電気柵で、野生動物の侵入を防ぐ柵です。平成12年頃から国の補助金等を活用して設置が進み、平成24年末で県内に約16,000kmが整備されました。被害額が減少している最も大きな要因は、この防護柵によるものと言えます。
- ② 環境を変える 集落の藪や放棄地を整備して緩衝帯を作り、野生動物が潜める環境をなくすようにしています。また、動物を誘引している放棄果樹や



野生動物の侵入を防ぐ防護柵

水稲のヒコバエなどをなくす取組を、集落をあげて行っています。

- ③ 家畜や犬の力を借りる 牛やヤギの力を借りて、整備した緩衝帯の維持管理を行っています。サルに追い払い、訓練した犬を活用する事例も増えてきました。



牛の放牧による獣害対策

- ④ 試験研究 県農業技術振興センターでは、防護柵で閉鎖できない公道対策として、シカやイノシシが通過できない仕様のグレーチング（鋼材を格子状に組んだ溝ぶた）をメーカーと共同開発し、成果を上げています。また、サルやイノシシなどの侵入を防ぐ簡易防護柵の開発も行ってきました。
- ⑤ 捕獲する シカ、サル、イノシシは特定鳥獣保護管理計画に基づいて、計画的な個体数管理が行われています。例えばシカの場合、生息数を半減させるため、年間11〜16千頭の捕獲を目標に取り組みまれています。
- ⑥ ジビエで地域おこし 日野町や多賀町、高島市などでは、地域振興の一環としてジビエ料理によりシカやイノシシの肉を有効に活用する取組も進んでいます。





# 地元農産物の加工で 地域を活性化

野洲市南櫻「桜味会」会長 間宮 扶美代

## 広がる取組

桜味会は、集落営農組織「南櫻農業生産組合」の農産加工場の完成にあわせて、平成6年に設立。県農産普及課の指導や関連機器販売業者の協力を得ながら、地元の米と大豆を使用した味噌づくりを始めました。

当初は、つくった味噌は自家用としていましたが、近郊の方からも求められるようになり、年々製造量も増えました。そのきっかけは雄山荘の料理



好評の味噌「桜っ子」

今年も女性11名、男性3名で「和をもって貴しとなす」をモットーに、地域の活性化を図りながら、地域の冬の風物詩として好評の味噌「桜っ子」の加工に勤しんでいます。

長 森順一さんから「環境こだわり農産物」の味噌を求められたことでした。地元南櫻で穫れた「環境こだわり栽培」の米と大豆を使用し、「環境こだわり農産物加工品」として県の認証も受けました。「安心・安全な美味しい味噌」として、JAおうみ富士の「おうみんち」で販売したり、野洲市学校給食センターへ納入したりすることができ、多くの人に愛用されるようになりました。

また、麹味噌、減塩味噌、黒豆味噌、麴、塩麴、と商品も揃えて、お客様の要望に応えられるようになりました。

## 継続の秘訣

このように、地元の農産物を使い、世代交代も行いながら20年間継続することができたのは、地域と一体となり、仲よく明らかに味噌加工が行えたからだと喜んでいきます。



# 地産地消の実践 三十三年続く日曜朝市

湖北地域農業センター 事務局

## 歴史の宝庫 湖北長浜

長浜城のすぐ前、湖北農業会館駐車場5月〜12月の毎週日曜日に開催している日曜朝市は、33年続いています。400年以上続いている有名な高知城下の日曜市などをモデルに、昭和56年から始めました。

そういえば、高知城主の山内一豊は秀吉に継ぐ長浜城主でもあったので、何かご縁を感じます。また、良妻賢母で知られる一豊の妻、千代も近江町出身ですね。

NHKの大河ドラマ黒田官兵衛の祖先も、地元木之本町黒田の出身と言われています。司馬遼太郎さんの「播磨灘物語」では、取材に来た司馬さんが地元の野良仕事をしている人にそのことを訪ねると「そういうことになったのや」と、味な答えが返ってきた、とあります。湖北長浜は歴史の宝庫です。是非一度お越し下さい。

## 農業は文化 地産地消の実践

日曜朝市が始まったそもそもは、農



後方に長浜城が見えます



売り切れ御免！

お問い合わせ  
場所：長浜市公園町9-23  
主催：日曜朝市出荷組合  
事務局：湖北地域農業センター  
(0749-62-4143)

家が多くの収穫した時のおすそ分けの精神から出発しています。また、有名な「楽市」をはじめとして、近くに「湖北町八日市」の地名もあり、古くから各地で「市」がひらかれていたものと思われまます。

湖北長浜での日曜朝市には、野菜、季節の山菜、ふな寿司や鮎の甘露煮、鯖(サバ)寿司なども出されます。

春のタラの芽、山椒、筍に始まり、夏は秋野菜、そして年末の正月用葉牡丹や南天など、季節の旬そのものの品々が並びます。

このように、農業は地域の食と環境と社会を支える、地域の文化そのものです。英語の、農業Agricuture(アグリカルチャー)は文化を耕す、の意です。農業を、自然との共生、生きがいづくり等、もつと多面的にとらえるべきでは…。



笑顔で はいポーズ



「地産地消」に取り組むキャンペーンに参加するお店で使われるマークです。



## 大津・高島支部

### 「食」について学んでいます

12月5日、志賀中学校で給食の試食会を開催。栄養士さんや校長先生のお話を通じて、給食の存在意義と問題点を学びました。給食試食のあと校内見学と交流会での意見交換を行いました。

12月7日、「龍谷大学生有志の会」の「人と人をつなげる会④」に参加。学生さんの育てた蕎麦で、そば打ちの体験をさせていただきました。

2月3日は大津市市民活動センター主催の「第2回食育サミット」に参加。日本人の食について学んだあと、近江米かまど炊きと近江野菜の漬物バイキングをいただきました。



中学校での給食試食会

## 南部・甲賀支部

### 田楽でいっしょ

「ごっつおさん」シリーズで、伝統行事食や郷土料理を紹介し、楽しんできた支部活動。今年度最後のテーマは「田楽」です。農と食のコーディネーター養成講座を受講した会員と支部がコラボして、豆腐を作り、作った豆腐を参加者が各自焼いて豆腐田楽として食べました。支部からは、豆腐を作るときにできるおからで、おからドーナツやおから煮を作り、黒豆ご飯、お味噌汁でおもてなしをしました。



田楽づくり

## 東近江支部

### 滋賀県産食材が大阪で大人気！ 都会の人気レストランに学ぶ研修企画

研修企画として、私たちは滋賀を飛び出し、大阪梅田にある滋賀県産食材を中心に提供しているレストランへ行きました。

現在、大阪市内で7店舗を展開している大人気のレストランで、滋賀の食材がどのようにアピールされるかを学ぼうとしているのを感じる。料理の内容や提供の仕方、客層、値段、店の雰囲気など、普段、滋賀にいる私たちには意外なことも多く、実際に訪れ、見ることの大切さを実感した研修でした。



五感で学ぶ研修企画

## 湖北・湖東支部

### 第五回農産物持ち寄り『農談会』

湖北・湖東支部では、定例活動としてデイリパ彦根のキッチンをお借りして、お米と旬の野菜を持ち寄り「農談会」を開催しています。毎回、なごやかに会食をしながら、「農」についての学習や情報交換をしています。

1月25日(土)は、年始の集いにあたり、滋賀羽二重糯による「餅つき」を企画。

白菜おひたし、野菜サラダ、ふろふき大根(くるみ味噌)、焼きぎんなん、粕汁などをレシピなしで手際よく調理。今回は、こだわり滋賀ネットワークのあり方と次年度の支部の例会・現地体験研修について検討しました。



滋賀羽二重糯で「餅つき」

## 龍谷大学生有志の会からのムーヴメント 農業体感～環境こだわり農業から食と農を考える～

当会では、環境こだわり農業から学んだ知識を生かし、大津市堂町で農業を実践しています。野菜の栽培を行い、年間40品目を瀬田駅前のお野菜カフェに卸し、また無人販売も実施中。関西のみならず、関東や東海、中国、九州など各地から大学生や社会人が集まり、地域の方と交流を深め、食と農について学んでいます。ここで培ったネットワークは、学生の就職活動にも活かしています。

今後、当会ではより多くの大学生や、さらには企業との連携も実施する予定です。そのために有志の会より大きな枠の団体も設立しました。それらの情報はFace-

book ページ「お野菜大学」で検索してください。これからも勇往邁進していきます。応援よろしく願い申し上げます。



お野菜大学

連絡先：龍谷大学生有志の会 代表 本郷 真理  
michi.mari3@gmail.com

# 旬の野菜「なばな」をおいしく召し上がれ！

JAしが女性協議会・上田和子

## なばなの中華スープ



(材料) 4人分  
 なばな……………100g 中華スープの素(練り状のもの)…… 大さじ1~2弱  
 春雨…………… 10g 塩……………少々  
 人参…………… 40g こしょう……………少々  
 乾燥わかめ…………… 10g (塩とこしょうはお好みで)  
 卵…………… 1個  
 水…………… 800cc(カップ4杯)

(作り方)  
 ①なばなを塩茹でにする。  
 ②春雨は湯がき、少し切る。  
 ③人参は薄い千切りにしてさっと湯がく。  
 ④水800ccを沸騰させ、中華スープの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。  
 ⑤④に水溶き片栗粉を入れてとろみを付け、卵を割りほぐして入れる。  
 ⑥器の中に①~③と小さく切った乾燥わかめを入れ、スープを注ぎ入れる。

お好みでごま油を数滴入れると、より一層おいしく召し上がれます。

## なばなと桜えびの天ぷら



(材料) 4人分  
 なばな……………100g 天ぷら粉……………大さじ5  
 玉ねぎ……………中玉1個 てんぷら油……………適量  
 桜えび…………… 5g

(作り方)  
 ①玉ねぎをくし型に薄く切る。  
 ②水洗いし水分を切ったなばなと①をボールに入れ、てんぷら粉と水(約100cc)でざっくりと混ぜる。(少し粉っぽさが残る程度がよい)  
 ③クッキングシートを正方形(6cm四方)に切り、その上に②をのせる。その際、玉ねぎの上になばなをのせる。さらにその上に桜えびをのせる。  
 ④てんぷら油を180度に熱し、③を鍋のふちに沿って入れ、クッキングシートと具材が外れたらひっくり返す。なばなが変色しないように注意しながら揚げる。

熱いうちにお好みで塩を振りお召し上がり下さい。



みんなのよい食プロジェクト JAグループ



## こだわり滋賀ネットワーク 入会申込書

平成 年 月 日

こだわり滋賀ネットワーク事務局 あて  
 (滋賀県庁食のブランド推進課内)

こだわり滋賀ネットワークの活動目的に賛同し、会員として入会します。

ふりがな			男	女
氏名または団体名			歳	
会員種別 (○をつけてください)	正 会 員			
口数 (口数をご記入ください)	個人 (1口1,000円/年)		口	
	団体 (1口5,000円/年)			
住 所	〒			
(団体の場合) 所属・担当者名				
連 絡 先	電話	ファックス		
メールアドレス				
該当するところに○をつけてください。				
①消費者      ②生産者(又は生産者組織)      ③流通販売事業者				
④農や食に関する団体      ⑤その他( )				
滋賀の農や食に関する活動歴や思い、PR等ご自由にご記入ください。				

◆ご記入いただいた個人情報は、こだわり滋賀ネットワークから会員への情報提供、連絡調整、こだわり滋賀ネットワークの運営においてのみ使用します。

〈申込先〉 こだわり滋賀ネットワーク事務局  
 〒520-8577 大津市京町4-1-1 滋賀県農政水産部食のブランド推進課内  
 FAX 077-528-4881 E-mail kodashiga-net@nifty.com

こだわり滋賀ネットワークに入会ご希望の方は、点線で切り取り、ハガキに貼り付けて郵送で、または FAX で事務局までお送りください。

こだわり滋賀ネットワーク事務局 FAX 077-528-4881

私たちと一緒に滋賀県の農や食を応援しませんか♪

## こだわり滋賀ネットワーク正会員募集中!

正会員: 本組織の目的に賛同する個人および団体  
 (年会費: 団体1口以上[1口5,000円]、個人1口以上[1口1,000円])

正会員には、年3回、滋賀の農や食の情報が満載のこだわり滋賀ネットワーク広報誌「こだわり。」と県内の農や食に関する様々な情報をお届けします。また、こだわり滋賀ネットワークの活動に優先して参加いただけます。

### こだわり滋賀ネットワークとは?

優れた自然環境やびわ湖と共存した滋賀の農業のあり方や食について、会員が集い共に考え行動することにより、県民の食への安心感の醸成、地産地消の推進、および滋賀県農業の振興に寄与することを目的としています。


### こだわり滋賀ネットワーク事務局

〒520-8577 滋賀県大津市京町4-1-1 滋賀県農政水産部食のブランド推進課内  
 TEL 077-528-3891 FAX 077-528-4881

E-mail: kodashiga-net@nifty.com

こだわり滋賀ネットワーク「惣一つながるブログ」

惣 ブログ 検 索

携帯URL  携帯からも見ることができます(^^)

会員申込随時受付中 <http://www.pref.shiga.lg.jp/g/kodawari/kodanet.html>

## 編集後記

スーパーマーケットに行けば年中、定番の野菜を購入できることが当たり前になっています。それでも、今号特集の「なばな」のように、その時季にだけ楽しめる農産物もあります。自然の恵みに感謝しながら旬のものをいただく…とても贅沢なことかもしれませんね。(M)