



あいがな

鮎河菜

越冬で甘み凝縮、食べ頃は「とう立ち」

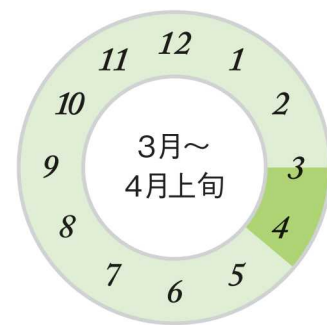
鈴鹿山脈の南に位置する甲賀市土山町の山間の集落「鮎河」^{あゆかわ}。地元の人が「あいが」と呼ぶこの地区で守られてきた伝統野菜で、他地域で作ると2年目以降は育たないといわれる。アブラナ科の一種で、その栽培は平安時代までさかのぼるともいわれ、自家採種で作られ続けてきた。

姿は菜の花に似ていて、蕾、茎、葉の全てが食べられる。中でも茎は軟らかくて甘い。食べ頃は、花芽が10cmほど茎になって立ちあがった「とう立ち」の頃。9月に種をまき、収穫は年を越して3月になってから。冬の零度前後の気温、20～30cm積もった雪が適度な重みになって、甘みが凝縮される。地元では漬物やおひたし、天ぷらなどで食べられてきた。

トリビア

平安時代、三上三郎という人が、葉っぱが流れてきたのを見て川をさかのぼり、鮎河の集落にたどり着いて化け物タヌキを退治した。感謝した村人は三郎を祀って三上六所神社を建立。三郎を導いた葉っぱが鮎河菜だったと語り伝えられている。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ おひたし	◎ 天ぷら
◎ 塩漬け	

| 保存方法 |



冷蔵庫の野菜室で保存する。湯がいて冷凍もできる。

| 栄養成分 |

体内でビタミンAに変わるβカロテンを豊富に含む。カリウム、カルシウム、マグネシウムやリン、鉄などのミネラル、ビタミンB群も多い。

| 問い合わせ先 |

JAこうか土山営農経済センター
TEL：0748-66-1153

| 主な産地 |

甲賀市



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒