



田辺市秋津川で養液栽培されたコゴミ。露地物よりも収穫時期が2カ月ほど早く、春先の旬を先取りできる

紀南風物

コゴミ



コゴミ生産者

おおさわ 大澤 としあき 利朗さん(75) 田辺市秋津川

コゴミの養液栽培にも挑戦
13年前に露地でコゴミの栽培を始めたが、早く収穫したいとハウス栽培に取り組んだ。その後イチゴの高設栽培の仕組みにヒントを受け、養液栽培に挑戦している。おかげで1月中旬からの収穫が可能になった。今は約700株を育てており、JAの紀菜柑には1パック50号入りで、毎年6000パックほどを出荷している。養液栽培では、早く生育し過ぎないよう温度管理に気を抜けないが、次々と出てくるコゴミを毎日確認するのが楽しい。これからも挑戦を忘れず農業に取り組みたい。

ワンポイント 和食はもちろん洋食にも! マネーズとも相性抜群

●**とっても万能!コゴミ活用術**
コゴミはアク抜きが必要がなく、サツとゆがいてサラダ感覚で楽しめる山菜です。和食はもちろん洋食にも使え、お子さまが大好きなマネーズとも相性抜群! ソテーにしたり、パスタに和えるのもおすすめです。クセになるぬめり感と、シャキシャキ、モチモチ食感が味わえます。



●**栄養と保存方法**
コゴミには腸内環境を整え、便秘解消を促す不溶性食物繊維がたくさん含まれています。ほかにも葉酸やカリウム、ビタミンEやビタミンKなどの栄養素も豊富で、生活習慣病の予防や血液をサラサラにするなど様々な効果があるといわれています。コゴミは生のままで置いておくと風味が落ちてしまうので、2、3日以内に食べきるのが大事です。洗わずに穴の開いた袋に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。1週間ほど保存が必要な時は30秒から1分ほど塩ゆでし、冷めたら冷凍庫で保存します。食感を残すため、取り出す時は自然解凍にするのがポイントです。

日差しが暖かく過ごしやすい日が増え、いよいよ春の訪れが感じられますね。この時季、力いっぱい顔を出す春の味覚といえは、やっぱり山菜ですが、今回は旬の山菜の中からコゴミを紹介いたします。コゴミの学名はクサソテツといい、生長後の美しい葉は観賞用としても親しまれています。よく知られる「コゴミ」という名前は食用部分の愛称のことで、クルクルと巻いた若芽の部分が、腰を丸め「こごんだ」格好に見えることから名付けられました。

コゴミは粘り気があってモチモチとした食感が楽しく、さまざまな料理に適しています。アクがなく下処理に時間がかからないのも魅力です。JA紀南管内では、平成19年に田辺市秋津川で「地域の特性を活かした高齢者でも栽培しやすい作物」として栽培が始まりました。JAの紀菜柑への入荷は、露地物より先に養液栽培のコゴミが1月上旬頃まで続きます。ぜひ、のぞいてみてくださいね。

粘りがあったってモチモチ食感