

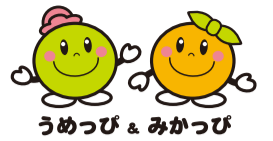
JA Kinan Community Paper

PRISM

2020.9/20
vol.46



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17

TEL : 0739-23-3450 FAX : 0739-23-3451

URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>

E-mail : info@ja-kinan.or.jp



身が引き締まっていてツヤがあり、色鮮やかなものがおすすめです。9月下旬からは秋ミヨウガの旬です。

紀南風物

ミヨウガ

さわやかな香りとシャキシャキ食感

残暑厳しい中、夏の疲れは残っていませんか？ 疲れた体に食欲増進の強い味方、今回はさわやかな香りとシャキシャキした食感が特徴のミヨウガを紹介しましょう。

ミヨウガは、花が咲く前のツボミを食用とし、収穫期によって「夏ミヨウガ」と「秋ミヨウガ」に分かれます。紀南地方では9月下旬から10月上旬にかけて、秋ミヨウガの旬が訪れます。

3世紀頃に書かれた「魏志倭人伝」にも登場するほど古くから愛されてきたミヨウガですが、野菜

として栽培するのはなんと日本だけだそうです。

JA紀南では中山間地域の栽培品目として5年前に推進を始め、田辺市の秋津川や長野地区、ななへち地区の生産者を中心に「ミヨウガ研究会」を立ち上げました。現在は25人の会員が主に出荷を行っています。

出荷されたミヨウガの大半はJAの加工場で塩漬けし、メーカーに販売するほか、生ものとしてJA紀南のファーマーズマーケット、紀菜柑やAコープにも並びます。

ワンポイント 刻むタイミングは使う寸前!

料理に合わせて切り方を変えてみよう

●恐るべしミヨウガパワー

ミヨウガの独特な香りは「 α -ピネン」という精油成分によるもので、食欲増進や発汗・消化の促進効果に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眠気覚まし効果が期待できるそうです。ボディの赤紫色には目の健康維持を助けるアントシアニンが含まれており、さらにミネラルやカリウムも豊富で、体の機能を調整してくれます。



●さっそくミヨウガを食べてみようか!

ミヨウガを刻むタイミングは使う寸前がベスト! 時間が経つと風味や食感が弱まるので、あく抜きや加熱も短時間に済ませましょう。料理に合わせて切り方を変えてみる場合は繊維に沿って細長く千切りに、薬味として使う場合は、繊維を断ち切るように細かく切れば具材とよく絡みます。野菜室で保存する際は、切らずに湿らせたキッチンペーパーで包み、ラップかポリ袋に入れておくことで、4~5日程度の保存が可能です。冷凍保存なら刻んで小分けにし、ラップに包みましょう。冷凍ものはみそ汁や炒め物にするのがおすすめです!



ミヨウガ生産者

やまもと こういち
山本 晃一さん(56) 田辺市秋津川

研究会の生産目標は年1トン

ミヨウガ栽培を始めたのは5年前。日陰と風通しを好む性質から、60⁺分の苗を日の当たらない場所に植えている。主力の梅を70⁺、水稲を20⁺栽培しているが、これらと繁忙期が重ならないことや、肥料や消毒がいらす作業負担が少ないことに魅力を感じている。会長を務める「ミヨウガ研究会」では、年間1トンの生産量を目標にしている。これは現在の生産量の約2倍となるが、土壌が合えば誰でも栽培でき、梅の閑散期に作れるため、仲間を多く増やして産地化を目指したい。

