



太陽をいっぱい浴びて育つ露地ウスイ。今年は寒さの影響で生育が遅れ、出荷は4月中旬から本格化する見込み

紀南風物

ウスイエンドウ

旬の露地物、ぜひ食べて！

ウスイ生産者



まるやま ふみお
丸山 文夫さん (62) すさみ町周参見

ウスイ栽培は7年と経験は浅いですが、良質な豆を作ろうと、枝を整えたり病害虫を予防したり、肥を施すなど日々の管理に汗を流しています。現在はJA紀南の豆部会長も務めています。
ここ3年ほどは寒さによって納得できる出来映えではありませんでしたが、頑張つて結果を出して、高齢者でも十分取り組めることを示したいと思っています。
紀南の露地ウスイはこれからの本番。冷凍保存も利きますが、旬のうちに食べてもらいたいですね。

簡単アレンジ！ 豆料理

甘みのあるウスイの風味を生かし、手間をかけずにできるヘルシーな料理を紹介します。

豆ごはん



最も定番のウスイの食べ方。豆の甘味とご飯の相性は抜群で、食欲がそそられます。

豆ポタージュ



塩ゆでした豆をミキサーにかけ、牛乳、パイオンを入れて一煮立ちさせ、塩・コショウで仕上げる。濃厚なポタージュです。

豆かき揚げ



ちくわ、ニンジンと一緒にウスイをかき揚げにしました。おつまみにもピッタリでとってもおいしい！

和歌山県はウスイエンドウの全国有数の産地で、特許庁の地域団体商標に「紀州うすい」として認定されています。JA紀南管内では、白浜町の日置地区やすさみ町で栽培が盛んで、主に露地の春採りとして4月から収穫がスタートします。

紀州うすいは、大粒でふっくらとした食感が特徴です。栄養バランスにも優れ、旨味成分である「グルタミン酸」も多く含まれています。

JA紀南の「紀菜柑」に入荷するウスイは、4月上旬はハウス物が中心で、その後露地物が増え始め、5月の連休にはピークを迎える見込みです。



旨味抜群！「紀州うすい」