

図鑑せ野菜博士!

水菜の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

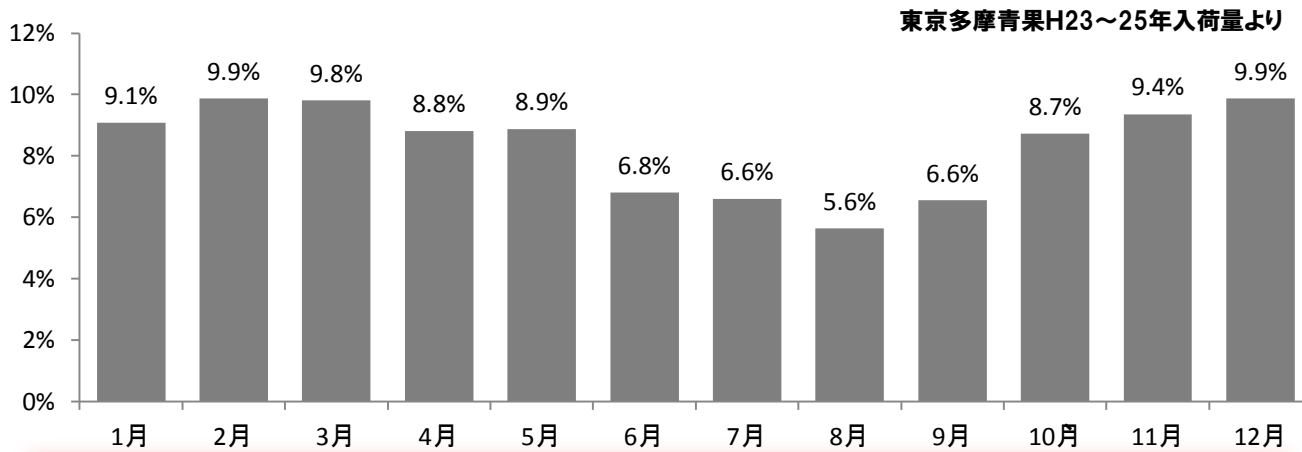
多摩青果職員 東京たまお (25)

1. 『水菜』の旬について考える

水菜 (京菜) アブラナ科 日本原産

日本のツケナの中では最も古い品種。畑の畦に水を引き、土と水だけで栽培されたことから「ミズナ」の名がつけられたと言われます。京都では古くから栽培されており、関西地域では“おばんざい”に使われる庶民的な野菜です。関東地域ではもともと認知度が低く、2000年代に入ってから広まった比較的新しい野菜です。

■東京多摩青果の水菜の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 (%)



水菜の本来の旬は冬から春。秋口から入荷量が増え始め、初春にピークを迎えます。その証拠として、俳句では初春の季語に使われます。

代表的な一句をご紹介 “水菜採る 畦の十字に 朝日満ち” 飯田龍太 (春の道第五句集より)

■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 (%) 東京多摩青果H23～25年入荷量より

当社は主に関東地域の産地から入荷が中心です

産地名	色の基準																			
	0%	~5%	~10%	~15%	~20%	20%超	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
群馬県																				
埼玉県																				
茨城県																				
東京都																				
その他																				

秋～春 10～5月頃

水菜本来の旬を迎え、各産地とも出荷量が増えます。冬場は鍋需要も高まることから、重宝されます。京都の風が無い湿潤な風土が栽培に適すると言われてきましたが、ハウス栽培の導入で他県でも美味しく作れるようになりました。

夏 6～9月頃

旬の時期から外れ入荷量減少。近年ではハウスで一年中栽培する産地が増え、夏期も美味しい水菜が食べられます。サラダ需要が増したことで夏期も人気商品です。

2. 多摩青果で取り扱う『水菜』

■多摩青果に入荷する水菜の主な種類



水菜(京菜)

関西地域の定番野菜でツケナの一種。葉先の切れ込みが深く、葉柄が細長いのが特徴。

認知度が低かった関東地域でも、2000年頃から「京菜」の名で売り出されるようになり、今では青果売場に年中置かれる野菜となりました。

別名「ヒイラギナ」も納得の形 水菜 ヒイラギ

■ツケナって何??

「アブラナ属」で漬物や煮物などに使われる非結球の葉菜類の総称。

- コマツナ...
- ユキナ...
- **ミズナ・ミブナ**
- ノザワナ...
- ...

ツケナは地域性が強く名前に地名が入っているものも多いです

みぶな 壬生菜

京都府壬生地域原産の水菜の仲間。葉に切れ込みが無く、味は水菜より少しクセがあり、干枚漬けなどに使われます。残念なことに、関東ではほとんど生産されていません。



■多摩青果に入荷する水菜の主な産地

茨城県

生産量日本一の産地。野菜大国と呼ばれる茨城県の農業の技術と、首都圏へのアクセスの良さを活かし、関東地域での水菜ブーム後に急激に生産量を伸ばしました。大規模なハウス栽培で、年中安定した出荷を行っています。

埼玉県

生産量全国4位で、関東地域では茨城に次ぐ大産地です。関東地域での水菜栽培の先駆け産地とも言われています。

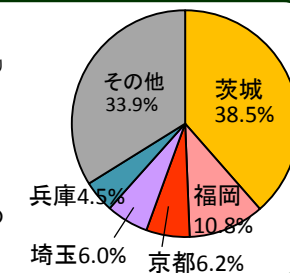
東京都

全国的に有名な産地ではありませんが、なんと言っても大消費地で産地消費できることもあり、当社への入荷量は茨城県に次いで多いです。

2013年 県別「水菜」出荷量

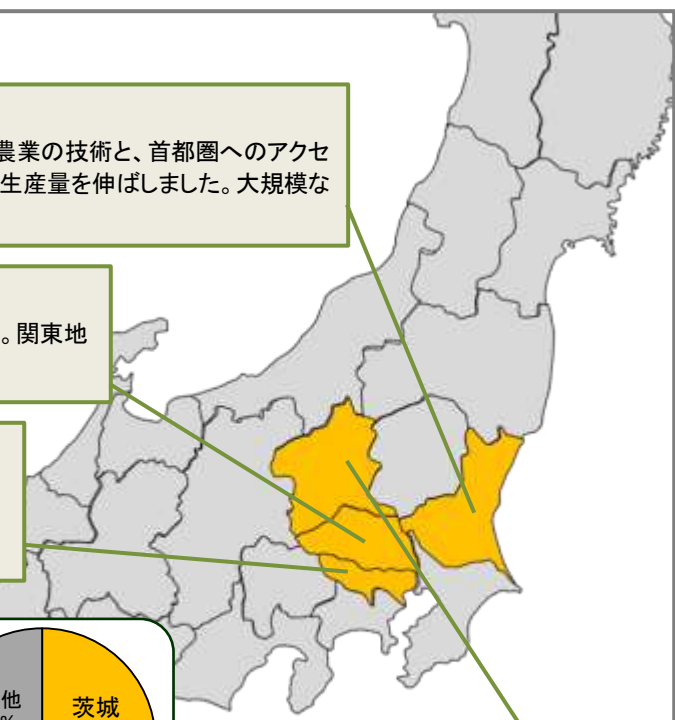
農林水産省H25年統計情報より

福岡・京都産は、主に関西地域で消費されています。保存性が高くないことから、産地から近い消費地に多く出回る傾向のようです。2000年の段階では、京都が主要産地で他県の生産量はほとんどありませんでしたが、現在は関東地域の産地も主要産地となっています。



群馬県

生産量全国6位。当社には冬場を中心に入荷があり、冬場の需要期を支える産地です。





目指せ野菜博士！ 水菜の巻

こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開！
TOP→取扱商品→レシピ

3.『水菜』もっと知りたい！もっと美味しく！

水菜にも長い歴史あり **《水菜年表》**

平安時代中期	・「和名抄」に登場
江戸時代	・「本朝食鑑」にて“京都の珍味”と紹介
昭和時代初期	・関西地域でおばんざいの定番野菜に
後期	・「京のブランド産品」認証される それを期に 品種改良 される
平成時代	
2000年頃	・大田市場で地方野菜として取り上げられ 首都圏量販店で話題になる
2002年頃	・マヨネーズ会社のTVCMで水菜サラダが 取り上げられ 水菜ブーム が起こる

●水菜のひみつ
水菜は昔から、肉や魚の臭みを抑える効果があると言われて
います。事実、アブラナ科に含まれる“アリルイソチオシアネート”
という辛み成分に抗菌作用があり、肉や魚の生臭さを抑える
作用があります。これはワサビと同じ成分。水菜も少しピリッ
とした辛みがあるのはこのためです。
おばんざいのひとつ、鯨肉と水菜の「ハリハリ鍋」は理にかなっています💡

●「品種改良」が転換期
従来の水菜は、1株3～4kgと白菜ほどの
大株で、葉は今より硬く、鍋や漬物に用い
られていました。
昭和後期に行われた**品種改良**で、食感の
良さは活かしたまま、サラダにも使えるやわ
らかさと、手軽に調理できる小株の水菜が
誕生しました。
核家族化する現代にも
対応する、進化した
野菜です。



大株の水菜

●「水菜ブーム」諸説 大集合
ブームにはワケがある！水菜がウケた諸説をご紹介します。

- 使い道が広い 鍋・漬物・サラダ・炒め物OK!
- クセが少ない味 万人に親しまれやすい
- シャキシャキ 他にあまり無い食感
- 火が通りやすい 鍋の春菊の座を奪ったとの説も
- 葉の形がおしゃれ 彩りもよしてサラダ需要UP

4.実践！たまおの『水菜』鉄板レシピ



シャキシャキの歯触り
「水菜の簡単醤油漬け」
ビニール袋に材料を全部入れてもみ、
1時間ほどおくだけ！ご飯がススム一品です。

酢飯と海苔巻きにしても美味しいです



POINT
 クセが少ない味
 シャキシャキ

関西 定番の鍋 “おばんざい”より「ハリハリ鍋」

昔は安価だった鯨も今では高級品。代わりに豚肉
を使いました。シンプルのだし汁に、水菜・豚肉だ
けあればOKという簡単な鍋ですが、おもわず水
菜にハマる味わいです。

POINT シャキシャキ
 火が通りやすい
 肉の臭み軽減



産地レポート 東京都清瀬市の愛情野菜専門農家ヤマヨシ(小寺農園)さんに 水菜の収穫から出荷までの流れを教えてくださいました。

収穫
ハウスで育った水菜を1株ずつ、丁寧に収穫します

水洗い
貯めた水に浸し洗った後さらに流水で土を流します

計量袋詰め
スピーディーな計量→袋詰め袋詰めに挑戦したのですが綺麗に詰めるのは難しかったです

出荷
畑のふわふわな水菜じゅうたん、洗った水菜の美しさに感動！ひとつひとつの工程が丁寧で手間がかかります。でもそのすべてに愛情が込められていました。

余計な葉を取る
綺麗な葉のみ商品にします

水切り
余計な水分を切ります

水菜たっぷり
「海鮮パスタ」
POINT
 魚介の臭み軽減
 クセが少ない味

クリスマスに
「ツリーサラダ」
POINT
 葉の形がおしゃれ
 クセが少ない味

水菜の秘密を知っている！他にはこんな食べ方がオススメ！などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください！もちろん！水菜に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です！
宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6丁目2番地の1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・高橋書店「からだに優しい野菜の便利帳」 監修 板木利隆
・誠文堂新光社「現代にいづく今日の伝統野菜—古都の食文化を担って—」 著者 菊地昌治
・農山漁村文化協会「野菜園芸大百科 第2版 第17巻 ハクサイ・ツケナ類・チンゲンサイ・タアサイ 著者 農文協 他
参考サイト ・農林水産省-統計情報 野菜生産出荷統計(平成25年産) ・野菜ナビ
・日系電子版 日本経済新聞大阪夕刊いまだキ関西2013年9月18日付 他
取材協力 : 小寺農園の皆さん

担当:惣万