

育てよう
味わおう
雲仙の食

～守る野菜編～

あいさつ

雲仙市には「雲仙こぶ高菜」に代表される、多様な伝統野菜が存在するのですが、あまり知られていません。

『雲仙市伝統野菜を守り育む会』では、雲仙の農と食を豊かにするために、消えそうになっている野菜たちを守り育むことの大切さを提言していきます。

どうしてこの冊子を作るのか？

地域にはその土地ならではの食文化があります。その土地で育まれた食材により郷土料理が存在しますが、その土地で作られていた作物が消えると、それまでの味が出せなくなったり、料理そのものが消えてしまいます。また、その料理が作られなくなると、使っていた作物も需要がなくなることから淘汰され、次第に人々の記憶から消え、消滅してしまいます。

私たちの周りには、気がつかないうちにすでに消滅または存続の危機にある食文化が多々あります。地域にある色々な野菜、食文化をつないでいきたい。そんな思いから、忘れられつつある雲仙の野菜たちを「守る野菜」と捉えて、親しみを持つように、特徴や料理を冊子にしました。

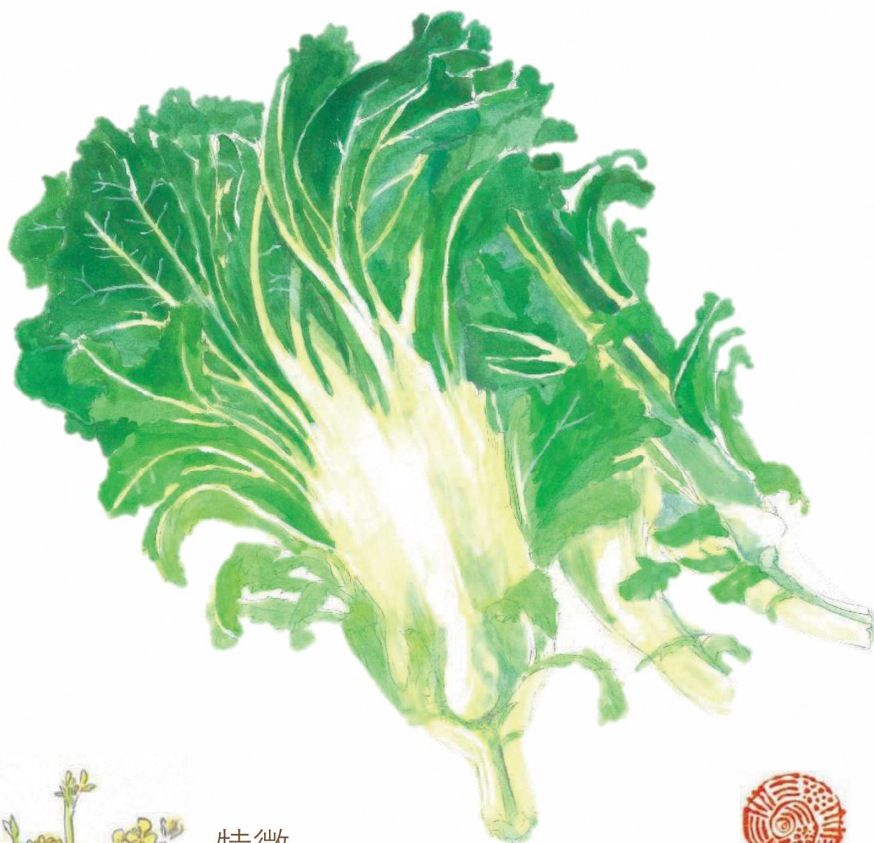
雲仙の大切な作物、食べ物、料理の世界を残す動きが盛んになることを願いつつ発信をしていきたいと思います。

雲仙市伝統野菜を守り育む会

もくじ

あいさつ	2
もくじ	3
雲仙こぶ高菜	4
守山こんにゃく	6
千々石ひょうたんぶな	8
雲仙赤紫大根	10
八丈オクラ	12
風黒里芋	14
生物多様性農業について	16
雲仙市伝統野菜を守り育む会 略歴	17
あとがき	18

雲仙こぶ高菜 UNZEN KOBU TAKANA



特徴

茎の下の方に親指大のこぶがあります。

味

一般的な高菜は茎葉が固いため生食に向きません。しかし、雲仙こぶ高菜は高菜としては柔らかく、特に若菜だと生でも美味しくいただくことができます。爽やかな香りとシャキシャキとした食感、ピリッとした辛味が特徴。油とも相性が良い野菜です。



Presidio Slow Food

味の箱船
「プレシディオ」認定。
(2007年)

雲仙こぶ高菜の物語

1947年、長崎県雲仙市の種苗店を経営していた峰真直氏が育成・開発した品種。1955年ごろまでは高菜漬けの原料として雲仙市などで盛んに栽培されていました。

しかし、生産性が重視されるようになると、収量が高い別品種に切り替わると共に開発者の死去も重なり、段々と作られなくなっていきました。

一時は絶滅したかと思われていましたが、2002年、雲仙市で自家採種に基づき多様な野菜を有機栽培で生産している岩崎政利氏が、自生していた雲仙こぶ高菜を自分の圃場で発見。市内の各種団体が力をあわせて「雲仙こぶ高菜再生プロジェクトチーム」が立ち上がり、復活に向けた取り組みが始まりました。

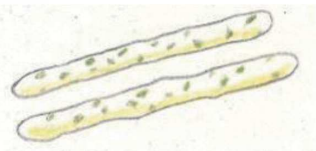
その後、故峰氏の妻キミエさんが種を残しておられることがわかり、その種を元に原種の特徴を知る岩崎氏が選別と採種を続け、徐々に形質が復活し現在に至ります。

雲仙こぶ高菜は伝統的に漬け物として加工されてきました。新漬けと古漬けの2種類があります。



雲仙こぶ高菜のグリッシーニ

クラッカーのような食感の細長いパン。生地をこねてから高菜の漬け物を入れ、細長くのばし、オーブンで焼きます。漬け物の塩味と旨味が引き立つ一品です。



守山こんにゃく MORIYAMA KONJAC



守山こんにゃくは、JA守山女性部加工組合という農家の女性たちの加工組合で守り育まれてきたこんにゃくの原料の芋の名前になります。農家の自家菜園で作られてきたもので、一般には流通していません。



守山加工所のこんにやく

雲仙市吾妻町にあったJA守山女性部加工組合では、農家の自家菜園で作られたこんにやく芋をもとに、独特の食感を有する美味しいこんにやくを長年生産・販売してきました。いつしか原料のこんにやく芋は、「守山こんにやく」と呼ばれるようになりました。

残念ながらJA守山女性部加工組合は解散してしまいました。野菜や人のよりどころであった場所が無くなる事はとても悲しいことです。何とかその味を守っていく必要があります。

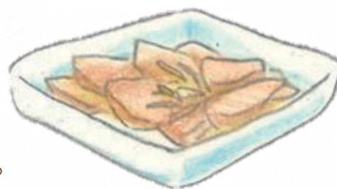
こんにやくの季節

秋になって9月、茎葉が枯れるのを待って10～15センチ台になったものを掘り起こし、正月のおもてなし用にこんにやくを作ります。昔はこんにやくの凝固材としてわら灰や木屑の灰で作った灰汁水が使われていたそうです。5月ごろにはまた種こんにやく芋を植えて次の年へ繋がります。

tips 芋の皮を剥いて切って冷凍して保存すればいつでも好きなときにこんにやくに加工できます。

しょうが焼きこんにやく

湯通ししたこんにやくを5～8ミリの厚さにきり、醤油・生姜・みりんに5分漬けます。フライパンに薄く油を敷き、漬け込んだこんにやくを焼きます。



千々石ひょうたんぶな CHIJIWA HYOUTAN BUNA



味の特徴

千々石ひょうたんぶなは、日本種に分類されているかぼちゃになります。今日、日本で出回っている、水分が少なくホクホクした食感の西洋種とは異なり、ネットリして水分が多く甘味が強いです。炊いても焼いても美味しくいただけますが、一押しはポタージュです。

似たような水分の多いかぼちゃに、バターナッツがありますが、千々石ひょうたんぶなはよりコクのある味わいです。

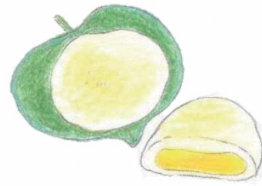


千々石ひょうたんぶなの物語

千々石（ちぢわ）は雲仙市のちょうど真ん中辺りにある、橘湾に面した土地の名前。ぶな、とは雲仙市の方言でかぼちゃのこと。このかぼちゃは、その昔中国から渡って来たものがもとと言われています。千々石ひょうたんぶなの他にも、全国各地に様々な形・味の在来種のかぼちゃたちがいます。日本のそれぞれの土地で根付いていったのでしょう。

ぶなまんじゅう

茹でてつぶしたかぼちゃに砂糖を加えて作ったあんを、かぼちゃを練り込んだ生地で包んだまんじゅう。生地にイーストを使うのも地域の特徴だと言えます。



ぶなだご汁

だご汁とは、島原半島に伝わる郷土料理です。具材に小麦粉をこねた「だご」（=だんご）を入れた汁物で、これにかぼちゃを入れると甘みが足されてやさしい味わいになります。



雲仙赤紫大根

UNZEN AKAMURASAKI CHINESE RADISH



見た目

根の全身が濃い赤紫色の大根です。葉も茎も、黒みかかった赤紫でインパクトのある見た目。

葉の所々に入る緑色とのコントラストがまぶしく美しい野菜です。

味の特徴

味にくせがなく、火を通して、生で食べても美味しくいただくことができます。

火を通すと少し赤紫色が退色するので、色を楽しみたいときは、サラダや塩漬、酢漬などで楽しむと良いでしょう。

大根おろしにすると赤紫色のきれいなおろしができます。

種

花

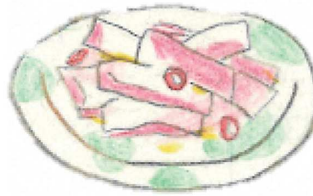
雲仙赤紫大根の物語

雲仙赤紫大根は、雲仙市に生まれた新たな品種になります。元の大根は、江戸時代、佐賀の鍋島藩を通じてきた女山三月大根とされています。最初は下部分が白い大根でしたが、雲仙市の岩崎さんの畑で種を繰り返し採るうちに根の全身が赤紫になっていきました。

元々の品種だと考えられている女山三月大根は、佐賀県でその記録が取られています。長崎県諫早市にある種苗店では赤首女山三月という種類で販売されています。

甘酢漬け

大根を短冊切りにして砂糖と酢、トウガラシを入れて漬けます。赤紫色が酢に反応して鮮やかな赤色になります。



干し大根

大根を薄く輪切りにして天日に干すと旨味が増し、ウェーブがかかり、花びらのような華やかな干物になります。そのまま素揚げにしたり、水で戻して、汁物や酢の物、炒め物に使うと重宝します。



八丈オクラ HACHITAKE OKRA



味の特徴

大きなサヤに育っても比較的固くならず、食べられるオクラ。とても粘りが強いのが特徴です。新鮮なものは生でいただくことができます。



八丈オクラの物語

大きく育ち、背丈は3メートル以上になることもあります。

名前の「八丈」の由来は、もともと八丈島伝来の品種だからということです。背が高く、丸莢で、多少収穫が遅れて大きくなっても柔らかくて美味しいという特徴があります。

岩崎さんの畑で長年栽培されてきましたが、沖縄の島オクラとも似ているところがあり、伝来のいきさつを調べ直してみると、八丈島伝来の品種なのかはっきりしません。いずれにせよ、長年の間、岩崎さんの畑で繰り返し種が採られる中で、雲仙の地になじんだオクラになっていると思われます。



枯れたさや。
中に種が。↑

おくらの漬け物



半分に切り、さっと茹で、めんつゆと一緒に一晩漬け込みます。

自家製めんつゆの作り方・・・醤油、水、みりん、イリコ、だし昆布を一緒に入れて鍋で煮ます。沸騰直前に火を止めて網でこし、ゆず胡椒を合わせます。

風黒里芋 KAZAGURO SATOIMO



味の特徴

雲仙市で栽培し続けられている
地元の里芋です。
ねっとりした食感が特徴です。



名前に‘黒’がつく通り、茎の部分が黒いです。

姿

風黒里芋の物語

理由は葉や茎が黒いから。傘黒里芋、唐黒里芋. . . など色々な漢字があり、読み方も「かざぐろ」「かさくろ」「からくろ」と、複数あります。文献には残っておらず口伝のため、様々な音や漢字で伝わっています。いずれも風黒里芋と同じ系統だと思われます。

里芋の和えもの

里芋は皮をむき、輪切りにして軽く茹でます。

すり鉢で白ごまをすり、みりんと味噌で味をつけたあと、里芋の半分をいれてすりつぶします。残りの里芋を加え、和えて器に盛り付けます。

ゆでることで、しっとりとした食感を味わうことができます。



雲仙市伝統野菜を守り育む会が推奨する 「生物多様性農業」



生物多様性農業とは、生態系の恵みを受ける農業のあり方であり、有機農業の発展の方向の1つとして位置づけられる農業のことである。

この農業を実現する要件は4つ挙げられる。

- ① 自家採種に基づき風土に馴染んだタネを育み守っていくことである。自家採種を繰り返すことにより、種の環境適応が進み、その力を増大させることができる。そのことが、遺伝的多様性（種子及び品種の多様性）を守り育むことにつながる。同時に、そのことが、地域の味の多様性を守り育むための基盤となる。
- ② 生態系に開かれた、すなわち土耕を行う。
- ③ 農薬や化学肥料を使わない。畑や田んぼにいる命を可能な限り排除しない。
- ④ その土地の風土に向き合いながら、野菜の花を咲かせ、種をあやす農業を実践することである。そのことにより、農業の全体性を回復することができる。

どうして色々な種や味を守るのか？

多彩な命のにぎわいの中で恵みを受ける農業形態を残していくこと、その農産物を生かす味を残していくことは、私たちが「どのように生きていくか」という選択肢を増やすことだからです。

「雲仙市 伝統野菜を守り育む会とは」

作物や種の遺伝的多様性が急速に失われ、さらには、生態系の多様性も損なわれる現状を認識し、農業における生物多様性を自ら実践し、地域に推進することを目的としている組織。

2005年

前身となる組織「雲仙こぶ高菜再生プロジェクトチーム」発足。

2006年

雲仙こぶ高菜が、スローフード国際本部より、アルカ「味の箱舟」に認定される。

2008年

雲仙こぶ高菜が、日本初のスローフード国際本部プレシディオ認定。

同年、雲仙こぶ高菜再生プロジェクトチームを発展的に解消し、雲仙市の伝統野菜のすべてに光を当てようと「雲仙市伝統野菜を守り育む会」を発足する。

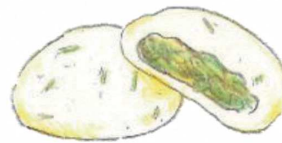
2022年現在、5名ほどのメンバーで活動中。

あしがき

伝統野菜は人の想いの中で作られてきました。色んな姿を見せてくれる野菜たちの美しさと美味しさ、変化に富んだ命の世界には際限の無い魅力があります。

種を守り伝えていくこと、多種多様な野菜や食べ物を育てること、料理すること、食べること、伝えること、これらは、地域の食の文化において大切なことだと思います。この冊子が雲仙の食の文化を伝える一歩としてお役に立てることを願います。

JA守山女性部加工組合で人気のあった雲仙こぶ高菜まんじゅうはもう食べるのが難しい味。 →



「育てよう味わおう雲仙の食」 守る野菜編

発行日 2022年 10月 14日

発行者 雲仙市伝統野菜を守り育む会
長崎県雲仙市吾妻町平江名240
TEL 090-1877-1715

印刷会社 後藤印刷