

ふるさと食材伊万里の日

1月 みずな



ふるさと食材伊万里の日

1月の食材は、シャキシャキとした食感が魅力で、
古くから京都で作られていた「みずな」について紹介します。



水菜の名前の由来は、
水と土だけで作られたことから「みずな」と名がついたといわれています。
昔から京都付近で栽培された伝統の京野菜。
みなさんもよく見かける野菜だと思います。
水菜は大根やキャベツ、白菜、小松菜なども属している
アブラナ科の野菜です。
その中でも白菜や小松菜に近い仲間と考えられています。



みずなの栽培の様子です。

10月の終わりから11月中旬ごろにかけて種をまきます。

水をやり過ぎると細くて弱い水菜になるため、

太くてシャキッとした「みずな」を育てるには、

水をやりすぎないのがポイントだと教えてもらいました。

根元からはさみで切って収穫します。



シュッと勢いよく空気が出る機械を使って、
根元についている土を落とします。
収穫後そのままだと、乾いてしおれてしまうため、
ぬれたタオルをかけて水菜の鮮度を守る工夫をされているそうです。
水菜は茎が細くて、白く、ハリがあるものが良いものとされるため、
「収穫してから手間をかけておいしく食べてもらう工夫をしている」
と教えてもらいました。



土を落としてきれいになったみずなを袋に詰めます。
一袋 200g になるように長さや大きさをそろえて、袋から出ないように一つ一つ丁寧に詰められていました。

いよいよ出荷です。

土を落としてきれいになった水菜を袋に詰めます。

一袋200gになるように長さや大きさをそろえて、

袋から出ないように一つ一つ丁寧に詰められていました。

農家の方々が愛情込めて作られているのが伝わりましたか？

いろんな地域でとれた水菜がありますが「伊万里」と書いてある水菜をぜひ手に取って、お家で料理してもらいましょう。



栄養の特徴は、ビタミンA、ビタミンC、鉄、カリウムが豊富です。。
給食では生では出せないなので加熱をしています、
おうちでは手軽に生でサラダにして食べることができます。

伊万里でとれた「みずな」を今日の給食では、アーモンド和えにしています。
水菜とアーモンドの食感をたのしみながらよくかんでたべましょう。