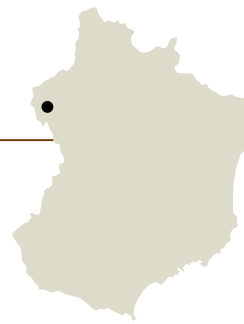




とうな

主な産地

- 三和町上三坂地区



生産の歴史的由来

とうなは、アガサ科のハウレンソウの仲間、フダンソウと思われます。葉菜類は、全国各地でさまざまな品種が発達し、とうなも来歴は不明ですが、現在栽培が確認された三和町山間部の気候や風土によって、代々自家採種され守られてきた品種のひとつです。

とうなには、ほかに唐菜、苔菜、冬菜など同じ呼び名の葉菜類が全国にありますが、三和町のとうなは根がしっかりしていることや、この地区だけの食し方があることなどから、地元で密かに伝承されてきた伝統野菜ではないかと考えられます。



葉長20～25cmほどの大きさが、柔らかく食べ頃

特 徴

葉色は淡緑で肉厚です。葉長が30cmほどに育ちます。種蒔きから1か月ほどで葉が幅15cm、長さ25cmほどに大きく育ち、その茎葉(けいよう)を根元より順々にかき取って収穫していくので、春から秋にかけて長期間にわたり収穫できる葉野菜として重宝されています。

一般にみるとうなは、葉のみを束ねて販売されていますが、栽培地区では根の部分も「土臭さが少ない」と言われていることから、食されています。

主な調理法として、発芽して間引いた新芽は、お浸しや味噌汁の具などに利用し、甘みとほろ苦さを併せもつ根の部分は、茎葉の部分と共に茹で、じゅうねん和えにして昔より食しています。



20cm程の高さで間引いた新芽も食べられる

代表的な栽培方法

4月に種をばら蒔き(直蒔き)し、2週間ほどで発芽します。新芽の高さが20cmほどで間引きをしますが、葉が30cmほどの大ききで横に広がるように育つので、苗の間隔は60cm以上開ける必要があります。

収穫は、外側の大きな茎葉から順々にかき取り、かいても次々と新芽が出るので、霜の降りる10月下旬まで可能です。かき取らずに放っておくと、葉はどんどん大きくなり、硬さも増して苦みもきつくなります。

9月下旬には採種用の苗を選び、その苗を日の当たる暖かい場所へ移植します。冬期に一度枯れますが、年を越した春には芯茎(しんけい)が芽を出し、1mほど伸びた頃に花を咲かせます。8月上旬に茎が茶褐色になったら根元より刈り取り、袋の中に入れた後、手で軽く揉んで採種します。採種した種は、通気性の良い紙製の袋に入れ、風通しの良い場所で保管します。5年ほどは保存可能です。



葉の高さが30cmほどで収穫。刈り取った後にすぐに新芽が出る

在来作物と伝統・食・文化

とうなのじゅうねん和え

材 料 ●とうな ●じゅうねん味噌(じゅうねん、砂糖、味噌、しょう油)
●塩 ●砂糖

- 作り方
- ① とうなの葉と根を切り分けて根本の方に縦に包丁を入れる
 - ② 熱湯に砂糖と塩を入れ、根の方を2分ほど茹でた後、葉の部分を入れて5分ほど茹でる(※砂糖を少し入れると色が鮮やかになる)
 - ③ ②を水にさらして冷まし、しっかりと水気を絞りきり、葉の部分を5cmほどに切りそろえる
 - ④ じゅうねん味噌を作る。じゅうねんをフライパンで煎り(※2粒くらい弾けるまで)、すり鉢ですり、砂糖、味噌、しょう油を加えて混ぜる
 - ⑤ ③のとうなを④のじゅうねん味噌と和える

