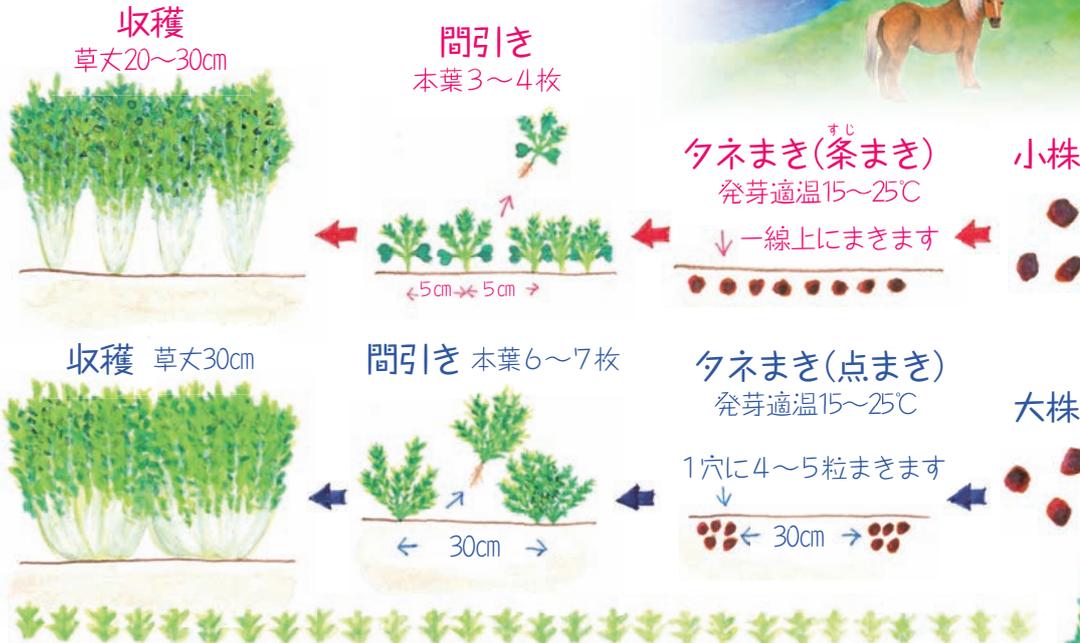


青い森の便り

～菜園のすすめ 14～



(有)渋谷種苗店 (青森市)
しぶたに ふみこ
渋谷 扶美子
(文とイラスト)

青森市に生まれる。青森県営農
大学卒業後30年間種苗業にた
ずさわる。現在は専務として従
事。平成13年よりラジオ番組「畑
でグッツェ」に社長である夫
と共に出演中。近著に「レッツ
トライ あおもりの家庭菜園」
(2013年、東奥日報社)がある。



青森県には空気が澄みわたる名所がいたる所にありますが、ひととき空気の透明度が高い場所が下北半島北東にある尻屋崎という地域です。

下北半島は本州の最北端にあり、半島全体が国立公園に指定され、中央には日本三大霊場の一つ恐山、北西にはマグロで知られる大間崎、西岸には巨大な奇岩が連なる仏ヶ浦、南西には北限のニホンザルが生息する脇野沢など、所せましと観光地がある半島です。

尻屋崎には灯台がそびえ立ち北側に津軽海峡、東側に太平洋を見下ろせる極上の眺めの岬でもありますが、そこかしこに寒立馬という馬が放牧され、馬の楽園としても知られています。寒立馬とは、冬の極寒の中でもたくましく立ちすくむ姿から名付けられ、性格はとても温厚で、人間が近寄っても動じないことが多く、寒立馬を目当てに観光に訪れる人もいます。尻屋崎は時間の流れが緩やかに感じる心地よい癒しの地ですが、冬は寒さが厳しく寒立馬はこれから訪れる季節に備えている

ことでしょう。

さて、冬が旬の寒さに強い野菜といえば「ミズナ」があります。

切れ込みの深い美しい葉、シャキシャキした食感、ほんのり感じる辛みはサラダによく合いますが、冬の鍋物としても欠かせない具材の一つです。ミズナのは原産地は京都とされ古くから関西を中心に栽培されていましたが、漬物に多く使われる大株栽培から茎葉のやわらかい小株栽培が主流になったころから全国で普及が進み、需要を伸ばし続けています。

当地、青森でも一年中栽培されていますが、極寒の冬のハウスで育ったミズナのおいしさのみずみずしさは格別です。近年は葉茎が美しい紫色で、アントシアニンが豊富な「紅法師」のようなミズナも登場し、ますます人気の高まりを感じます。サラダ、鍋物、炒め物、スープの具、煮物、漬物など、料理の幅が広い万能野菜のミズナはプランターや小さなポットでも栽培可能です。ぜひお試しください。