

な風景



水前寺菜

熊本にゆかりの深い「水前寺菜」

熊本県には様々な特産品があります。古くから地域に伝わるもの、時代のニーズに添えるように改良されたもの、比較的新しく開発されたもの……などいろいろです。

「くまもと味な風景」では、そのような熊本の特産品と、それを使った料理を紹介します。素材の情報、調理法を紹介するのは、各県事務所の生活改良普及員の皆さん。日頃から農村の生活改善や農作物の利活用を推進するため、地域へ外向き、指導活動に力を注いでいます。

今回は、茶人に愛されてきた高栄養価野菜「水前寺菜」をご紹介します。

由来 日本伝来二百有余年。水前寺草から水前寺菜へ。

水前寺菜は、キク科の植物で、東アジアが原産地と言われています。平賀源内著書「物類品鑑」によると、日本に初めて紹介されたのは宝暦九年（一七五九）。「スイゼンジソウ」の名がここで見られます。この名の由来は、「此菜ヲ採り、熱湯中ニ入ルレバ柔滑ニシテ水前寺若ノ如シ、故ニ水前草ト名ク」と江戸後期の本草学者小野蘭山が記しています。熊本に導入された年代は明らかではありませんが、昔から茶道の達人たちは、

水前寺草独特の風味を、好んで懐石料理の吸い物や和え物に使ったため、必ず庭の片隅に栽培していたといいます。また水前寺の茶席に用いられることも多かったです。そのため、いつの間にか水前寺菜と呼び名が変わったと伝えられています。今、日本では熊本と金沢で栽培されていますが、金沢では「キンジソウ」と呼ばれており、まさに「水前寺菜」は熊本独自のものといえます。

特徴 比較的容易な栽培で、ほとんど年中採取が可能。

県北の一部で露地栽培されている水前寺菜。葉の表は緑色、裏は紫色。風変わりな風ぼうにビタミンを多く含む、四月



地域の婦人会を訪ね調理指導を行う生活改良普及員の皆さん

から霜の降りるまで間断なく若芽を採取して利用することができます。また、五、六月頃にさし木をして水やりをすれば繁殖しますから、家庭でも気軽に栽培が楽しめます。食卓に並べることができます。

熊本の名所「水前寺」をその名に冠した素晴らしい野菜「水前寺菜」。この野菜をもっと広く知ってもらい、消費を定着させようと、熊本県では、熊本県小物青果物振興品目の一つに取り挙げています。さらに熊本を代表する個性派作物として育てようと、農業研究センターでは、栽培試験が進行中です。

調理 菊の香に似た風味、風雅な色彩が食をそぞる

古くから茶人に愛されてきた「水前寺菜」。その菊の香に似た独特の風味と紫の風雅な色彩に加え、歯ごたえの良さとかすかなぬめりは、当時の風流人たちを満足させるに十分なものでした。「水前寺菜」には目で、舌で味わう楽しみが溢れています。利用方法も幅広く、おひたし、和え物、油炒め、天ぷら、サラダなどなど。まずは調理して、実際に食べてみてください。ここでは、手軽に作れる水前寺菜のオイスターソース炒めを紹介します。



水前寺菜 オイスターソース炒め

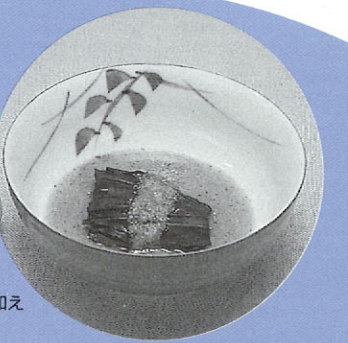
- 〈材料〉
 水前寺菜 2束(300g)
 塩 小さじ1/2
 油 大さじ2
 牛ももスライス 200g
 A しょうゆ 小さじ1
 生姜汁 小さじ1
 酒 小さじ1

- オイスターソース 大さじ2
 水どき片くり 小さじ2

- 〈作り方〉
 ①水前寺菜は食べ易く2つに切る。
 ②牛肉は2cm巾に切って、A調味料をまぶしておく。
 ③中華鍋を熱して油を入れ、水前寺菜を入れて、すぐに塩をふり入れ、強火で手早く炒めて取り出す。
 ④油少々たして牛肉を炒め、色が変わったら水前寺菜を戻し、オイスターソースを加え、ませ、水どき片くり粉でとじる。



おひたし



胡麻酢和え

農業研究センターでの栽培実験

オイスターソース炒め