

かつやまみずな 勝山水菜

雪国に春の訪れを告げる
独特なとうとうの味と柔らかさ。

勝山水菜の栽培は、冬の期間の水田を有効に使うと、江戸時代頃から始まったと言われていて、勝山市内の北市を始めとする地区で栽培され、雪の下で越冬し、春、茎に小さな花のつぼみを持った頃、株を切り取り収穫します。

特に、雪国に春を呼ぶ奇祭として知られる「勝山左義長まつり」(2月下旬頃)に出荷するため、1月頃には雪を融かしビニールトンネルをかけて早出しをします。寒さに強く、害虫などの被害はほとんどないため、春先、寒い季節の数少ない野菜として重宝されています。

甘さの中にもほろ苦さがある特有の味は、茎の部分に詰まっております「勝山水菜は、とうとう」を味わうんです。」とは地元の人言葉。食物繊維が豊富で、抗酸化物質をバランスよく含み、各物質の総合効果が期待できる食材としても注目を集めています。また、味噌汁や鍋物など、火を通すと太い茎が驚くほど柔らかくなるので、いろいろな調理法が工夫されています。



(上)水田の裏作として、稲刈りが終わった9月頃に種を蒔き、11月頃ともなれば、勝山水菜を栽培している地区は、一面が緑色になります。1月頃には雪中作業に入ります。うねに河川水を引いて雪を融かし、ビニールでトンネルを作り水菜の成長を促進させます。



「産地」勝山市
「旬の時期」2〜4月

抗酸化性物質と食物繊維含有量

- ビタミンE.....2.2mg
- ポリフェノール.....844mg
- フラボノイド.....816μg
- カロチノイド.....423μg
- 総ビタミンC.....43mg
- 不溶性食物繊維.....32g

(可食部100gあたり)

バランスよく抗酸化性物質および食物繊維を含んでいる点が注目されています。(福井県衛生環境研究センターのデータより)