



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

野菜ソムリエの父親日記

「ジュンサイ池のある林で」

「よく分かんないけど、ウマイ」食べものってありませんか? 私の場合はワラビのお浸しなんかがそれで、大好物なのになぜ「ウマイ」のかうまく説明できません。

先日、子どもたちと大仙市へジュンサイ摘みに出かけました。国道から一本入った先に思いがけず広がる豊かな緑。そんな林の中に目的のジュンサイ池がありました。さっそく小舟をお借りしジュンサイ摘みとなったのですが、子どもたちは肝心のジュンサイそつちのけ、トノサマガエルやイトトンボ、ギンヤンマを捕まえるのに夢中。不安定な小舟は今にも転覆しそうでした(笑)

その日の晩、新鮮なジュンサイがたっぷり入った鶏カヤキを楽しんでいると、日中の美しい風景がよみがえってきました。ジュンサイは舌で感じる旨さというより、「心で感じるうまさ」なのかもしれませぬ。

加藤 正哉



↑いざジュンサイ摘みへ
→そのままバクッ!

イチおし野菜 ジュンサイ

■ジュンサイってどんな野菜?

ジュンサイは沼や池に自生するスイレン科の多年草。その歴史は古く、「ぬなわ(沼縄)」という呼び名で万葉集にも登場し、飛鳥時代すでに食べられていたと言われています。

食用となるのは透明な寒天質におおわれた若芽や若葉の部分。秋田県は全国収穫量の9割を占め、特に三種町が一大産地として有名です。栄養的にはビタミンA・B1・B2・Cと、カルシウム、鉄、リン、カリウムなどのミネラルを含みますが、98%は水分でカロリーが非常に少ないのも特徴です。寒天状のぬらめきは食物繊維で、便通の改善に効果が期待されます。葉茎を乾燥させたものは「蓴(じゅん)」と呼ばれ、解熱や利尿に用いられます。

■ジュンサイの保存方法と下ごしらえ

- 生のジュンサイの場合: 保存は冷蔵庫で1週間程度。できるだけ早く食べましょう。
 - ①ジュンサイをボールにあげ、水を替えながら2~3回洗い、ザルで水気を切ります。
 - ②たっぷりのお湯を沸かして①のジュンサイを入れ、ジュンサイが鮮やかな緑色に変わったら手早くすくい上げ、氷水で冷やします。十分に冷えたら水気を切って調理します。
- ピン詰め・バック詰めの水煮ジュンサイの場合: 常温で保存できますが、冷蔵庫に入れると長持ちします。
 - ①容器からジュンサイをボールにあげ、水を入れてしばらく置き、酢抜きをします。
 - ②十分に酢が抜けたら水切りをして調理します。

■イチオシ! レシピ 緑あざやか! ジュンサイのおつゆ

●材料(4人分)

生のジュンサイ: 300g 新ゴボウ: 10cm みそ: 大さじ3
だし汁(かつお節、煮干など好みのもの): 300cc ショウガ: 少々(お好みで)

●作り方

- ①ジュンサイをボールにあげ、水を替えながらやさしく2~3回洗い、ザルに上げて水気を切ります。*ジュンサイのぬめりを落とさないように注意しましょう。
 - ②鍋にだし汁を張り、細めのさがきにした新ゴボウを煮ます。
 - ③ゴボウが軟らかくなったら鍋に①を入れます。ジュンサイが鮮やかな緑色に変わったら火を止めます。温めておいたお椀に盛り、すりおろしたショウガをのせて完成です。
- *下ごしらえをした水煮ジュンサイでも美味しくいただけます。



ブログ更新中! (-)v 「あきた野菜果物研究会」
<http://akitayklabo.dtiblog.com/>