

MIZUNA

みずな

葉茎菜類



神戸・阪神が主産地

冬が旬の野菜ですが、消費需要の変化に対応した品種が登場し、生食向きの小株みずなが主流に。京野菜として知られる野菜ですが、神戸・阪神で多く作られ、全国5位の生産量を誇ります。

出荷時期

通年

みずなは食物繊維も多く、バランスのとれた緑黄色野菜です。カルシウムを多く含むのも特長です。

●県指定産地／神戸西(444t)・阪神(191t)

神戸市西区

神戸西



サラダ需要から小株へと変更 袋入りで出荷も増加

伊川谷町を中心に、神戸市西区のほぼ全域で、年間を通してみずなが栽培されています。鮮度と食味にこだわり、品種選定をしています。糖度・抗酸化力・ビタミンC・硝酸態窒素のデータを活用した栽培も今後視野に入れています。

昭和50年代頃から、冬場の品目として大株みずなの露地栽培を開始しており、その後、施設栽培に取り組み市場へ出荷していました。また昭和60年代から施設の葉物野菜栽培が開始され、少しずつ施設みずなの作付けが増加し、基幹品目

となりました。鍋物需要からサラダなどの生食が増えるといった食生活の変化により需要が変わり、大株みずなから小株みずなの作付けが増加。小売り先で荷傷みを少なくするために、現在では束出荷から袋入りの出荷が増えています。

都市近郊の強みを生かし、かつサラダ需要に対応しながら、やわらかい水菜の商品化を図っており、神戸市場を通じて、鮮度と食味にこだわったみずなを、量販店や小売店へ供給しています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277

西宮市／尼崎市／伊丹市

阪 神



アクが少ない品種が人気 葉物野菜の中でも注目

大阪・神戸の大消費地に近い阪神エリアでは、葉物野菜の一つとして、みずなが栽培されています。ほうれんそう・しゅんぎく・みずななどの葉物野菜を効率よく栽培・出荷できるよう工夫。施設・露地ともに一年を通じて出荷されます。

みずなは鍋用の大株タイプとサラダ向けの生食で食べられる小株タイプがあります。品種は地域により異なりませんが、「京みぞれ」「京しぐれ」などがあり、主流品種として「京みぞれ」が多くなっています。

す。葉は鮮緑色の細葉で、軸は純白で品質がよく、サラダにも鍋物にも使用でき、アクが少ない品種です。冬場の鍋物だけでなく、近年はサラダとしての需要も高く、葉物野菜の中でも人気の品目です。

高温期はまばらに播いて、密植によって軟弱な葉が長く伸びるのを防ぎます。厳寒期に播種を行う場合は、地温確保のためべたがけを行うなど、生産者は時期に適した栽培の工夫を続けています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 阪神営農総合センター TEL.072-773-5177



水菜と揚げの鍋

材料/4人分

水菜 2束(400g)
 うす揚げ 4枚
 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 300~400g
 昆布 10cm角 1枚

ゴマだれ
 A { みそ 大さじ5
 振りゴマ 大さじ3
 酒、砂糖 各大さじ2

好みで七味・一味唐辛子 適宜

①鍋に水をおよそ7分目くらい入れ、だし昆布を30分以上浸しておく。②水菜は流水でよく洗って根元の泥を落とし、6cm長さに切る。葉と茎に分けておく。③うす揚げはキッチンペーパーで包み、両手で絞って油を吸い取る。アルミホイルにのせてオーブントースターで薄いキツネ色に焼き、1cm幅の短冊形に切る。④②を混ぜ合わせてゴマだれを作る。⑤①の鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら豚肉、水菜、うす揚げをそれぞれ適量入れる。汁でごまみそだれをのびしながら食べる。好みで七味や一味唐辛子をかけても。



癖のない味わいは鍋料理以外でも幅広い料理に



鮭と帆立貝のムース 水菜のトレッセ

材料/4人分

鮭スライス 40g×4
 帆立貝のムース 30g×4
 カニの身 10g×4
 水菜 100g
 白ワイン・生クリーム 各100cc
 オリーブオイル 50cc

【帆立貝のムース】

帆立 100g
 卵白 30g
 生クリーム 80g
 塩 少々

①水菜の茎12cmカットにした物を40本、軽くブランチエしておく。②帆立貝のムースを作る(帆立・卵白・生クリーム・塩)。③①と②が出来たら鮭をスライスしてドーム型に水菜の茎を網目模様にはり鮭、帆立貝のムースを詰める。スチーム100℃で7~8分火を入れる。④水菜の葉を6枚取り天ぷら粉を付けて油で揚げておく。⑤残りの水菜と白ワイン・オリーブオイルをミキサーで良く回しピューレ状にし、鍋にうつして生クリームを加え温め、味を調べてソースにする。⑥全ての材料が出来上がったら皿に盛り付け⑤をかけて揚げた水菜の葉を飾って仕上げる。