

# 飛騨 伝統野菜と特産野菜

## 折り菜



宿儺かぼちゃ



飛騨一本ねぎ



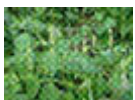
あきしまさげ



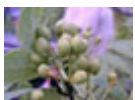
飛騨紅かぶ



種蔵紅かぶ



アブラエ



高原山椒



あずきな



あさつき



折り菜



ギョウジャニンニク



なつめ



「折り菜の栽培状況・方法」

「折り菜の歴史(いわれ)」

起源はさだかではないが古くから栽培され、飛騨特有の野菜の一つである。この折り菜は長い冬ごもりから開放され、青い野菜を待ち望んだ春一番の野菜である。特に折り菜の特徴は、十字科のビタミンA、Cの多い茎葉野菜であり、苦味が少なく滑らかであり、有色野菜の端境期に収穫でき栄養も高いのでおいに利用されている。

### 秋植え

折り菜は涼しい気候を好み、平均気温18℃前後で良く生育する。高温と乾燥に弱く、25℃以上ではモザイク病の被害を受けるので早まきは避ける。品種は在来種で自家採種行う。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			■					○		△	
			収穫					種まき		仮植	

「折り菜の特徴」



折り菜はビタミンA、Cを含む有色野菜です。茹でて利用する事が多いのですが、茹で加減が大切です。熱湯に塩一つまみ加え根元から入れて次に葉先を入れます。茎を指先でつまんで弾力があるくらいのうちに冷水にとります。

「折り菜のレシピ」

### (1) 折り菜の酢味噌あえの材料

- ・折り菜 300g
- ・味噌 100g
- ・砂糖 大さじ3杯
- ・酢 1.5カップ
- ・辛子 少々

### 折り菜の酢味噌あえ

折り菜をサッとゆでて水切りし、「3cmの長さに切る

調味料をあわせて酢味噌を作り、折り菜をあえる。(食べる直前にあえる)

(2) 折り菜のおひたしの材料

- ・ 折り菜                    1束 (150 ~ 200g)
- ・ たまり                    小さじ2
- ・ 花かつお                 少々

**折り菜のおひたし**

春一番を彩る「青物野菜」です。アクが強いので、ゆでてから水にしばらくさらして食べますが、少し苦味があります。ゴマやエゴマ和(あ)えもおいしいです。今は苦味の少ないものが好まれ、栽培されています。

(3) 折り菜の漬物

折り菜を洗って3cmに切り、約3%の塩をふって一夜漬けにする。