



ギョウジャンニンク

飛騨伝統野菜と特産野菜一覧



宿儺かぼちゃ



飛騨一本ねぎ



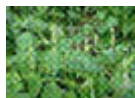
あきしまささげ



飛騨紅かぶ



種蔵紅かぶ



アブラエ



高原山椒

No Photo

あずきな



あさつき



折り菜

No Photo

ギョウジャンニンク



なつめ



「ギョウジャンニンクの歴史(いわれ)」

山にこもって修行する行者と呼ばれる人たちが、精力補給のために食べたという事から、ギョウジャンニンクの名が生まれたといわれている。北海道ではアイヌネギと呼ばれている。葉はネギ属には珍しく楕円形から長楕円形で、丁部に白い小花を球形につける。ギョウジャンニンクは他のネギ属の作物に比べて生活環が長く、種子から成株にいたるまで7~8年かかり、一度刈り取ると再び収穫できるまで2~3年かかる。

「ギョウジャンニンクの栽培状況・方法」

栽培適地は、高冷地の春と秋が暖かく、落ち葉などが推積腐熟した肥沃地で水持ちがよく夏は涼しい場所では有機質に富み、排水良好な土壌を好む

作方	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地普通栽培					収穫	○	△		◎	◎		
							播種		植付			
ビニールトンネル栽培						○	△		◎	◎		
ハウス栽培						○	△		◎	◎		

「ギョウジャンニンクの特徴」

おいしさと滋養、薬理効果による人気ゆえに乱獲され、今では自生地を見つけることが難しくなっています。そのため、市場に出まわる量も極めて限られた希少です。近年では栽培された行者ニンニクが出回るようになってきた。葉に毒を持つスズランにとってもよく似ているため、山で採取する時は注意が必要です。

「ギョウジャンニンクのレシピ」

(1) 油炒め

炒め上がりにしょうゆをかける。ニンニク臭のほのかな中華風の香りが抜群。

(2) 餃子

ひき肉に、ゆでてしぼって刻んだギョウジャニンニクとおろししょうがを加えて皮で包む。
ニンニク味とニラの歯ごたえがある。

(3) おひたし

しょうゆをかける。マイルドで甘みがある。