

# 飛騨 伝統野菜と特産野菜

## なつめ

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



あずきな



あさつき



折り菜



ギョウジャニンニク



なつめ



### 「なつめの歴史(いわれ)」

わが国では果実生産はなく、庭木として植えられている程度である。発芽が遅く夏に芽をだすのでナツメ(夏芽)と呼ばれている。飛騨になつめがもたらされたのは、7世紀末の壬申の乱で新羅の僧「行心」が天津皇子の謀反にくみし、飛騨の伽藍に流刑された際だとの言い伝えもあり、奈良の都を思う真情から「奈都女」ともされている。

### 「なつめの伝承方法」

原産地の中国北部にはたくさんの品種があり、中には大果や種無し品種もあるが、日本には小果の1種類しかない。多くは苗木を購入して増やしている。

### 「なつめの伝統・文化とのかかわり」

飛騨地域の多くの庭先に植えられていたため、家庭でいろいろな方法で食べられてきた。一般的には煮詰めなど加工品や乾燥させて漢方薬の原料として使用するが、飛騨地域では生食でも食べられている。

### 「なつめの栽培状況・方法」

クロウメドキ科の植物で、落葉低木で大きさは10mほどになる。一般的には開花期は4~5月、結実期は7~9月。飛騨地方では9~10月中旬ごろが食べごろとなる。果実はやや卵円形か楕円形で、長さ2~3.5cm、直径1.5~2.5cm。

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |     |     |     |
|    |    |    |    | 開花 |    |    |    | 収穫 |     |     |     |

### 「なつめの特徴」

表面は暗紅色で臭いはほとんど無く、味は良くて甘い。生食用には熟れた実の方が美味しいが、加工用には色つきの少ない実の方が煮くずれしない。なつめの実を生で食べる人もありますが、干したなつめを煎じて飲んだり、果実酒として飲んでも効くと言われている。

### 「なつめのレシピ」

#### (1) なつめの甘露煮の材料

- ・なつめ 1kg
- ・砂糖 1kg

・醤油(うすくち)

1dl



(1) なつめの甘露煮

なつめは水でよく洗い、ほぞをとる。

鍋にたっぷりの水になつめを入れ、火にかける。

この間、アクはこまめにとる。たねと実がはがれるくらいまでゆっくりと煮る。

の中へ砂糖・醤油を入れ、よく味を含ませる。

汁につけたまま一昼夜おくとよく味がつく。

(2) なつめジャム

・青味のなつめを使うと良いです。

・甘酸っぱい味がして、ロールケーキやなつめパイなどによいです。