

『ひご野菜』

品目説明(15種)

「熊本京菜」



- ・科：アブラナ科 ・種：コマツナ
- ・旬：12月
- ・販売期間：11月から2月上旬まで
- ・主な産地：御幸、城山など
- ・料理例：熊本では正月用雑煮
- ・来歴：江戸時代初期に渡来(原産地：アフガニスタン)

- ・栄養成分「カルシウム・カリウム・鉄・ビタミンCなどが豊富」と言われている
- ・「名(菜)をあげるとの言われがある縁起物で、雑煮に入れられ細川家や京都との縁や旬の季節感を感じさせる熊本固有の正月野菜」

◎「水前寺もやし」



- ・科：マメ科 ・種：ダイズ
- ・旬：12月
- ・販売期間：旬に限定
- ・産地：出水
- ・料理例：正月の雑煮
- ・来歴：江戸時代1772年の「肥後國史」に記述(原産地：不詳)

- ・藩政時代からの名産品として知られ、清らかな江津湖の湧水を利用して伝統農法で栽培される長寿と健康を願う縁起物の正月野菜
- ・「現在は出水地区の2軒の農家のみが伝統農法により無農薬・無消毒で生産している希少性を持つ野菜」
- ・「長さが日本一の35cm~40cmにもなる豆もやしで、長寿や健康を願う縁起物」
- ・「水温が年中18℃前後の水が湧く、江津湖最上流の湧水地でつくられる野菜」

◎「熊本長にんじん」



- ・科：セリ科 ・種：ニンジン
- ・旬：12月
- ・販売期間：12月下旬から3月上旬まで
- ・主な産地：城山
- ・料理例：熊本の正月の御節料理、雑煮
- ・来歴：江戸時代初期に渡来(原産地：アフガニスタン)

- ・太さ1.5~2.5cm、長いものは1.2mほどになる、まるで赤いゴボウのようなニンジンで、個性的な外観が全国でも珍しい縁起物の正月野菜
- ・栄養成分や美容健康効果：「ビタミンA、カロテンを含み、風邪の予防や皮膚を美しく保つ効用がある」と言われている
- ・丸くて細くて長い外観が丸く長く生きるようにと縁起をかつぐ正月に重宝される」
- ・「赤いゴボウのようなニンジンで珍しい特異な外観を持つ」
- ・「調理の際に煮崩れせず、香りも甘みも強い」

◎ 「ひともじ」



- ・科：ユリ科 ・種：分葱（わけぎ）
- ・旬：3～4月
- ・販売期間：11月から5月まで
- ・主な産地：市内一円
- ・料理例：ひともじのぐるぐる、
- ・来歴：不詳、日本書紀に記述(原産地:中国西部)

- ・「ひともじのぐるぐる」という有名な郷土料理に代表されるように、現在も一般的に熊本で親しまれている春先が旬の熊本在来の季節野菜
- ・栄養成分：「葉にカロテン、ビタミンB₁・B₂・Cを含んでおり、食欲増進、発汗作用、強壮などの効用がある」と言われている

◎ 「ずいき」



- ・科：サトイモ科 ・種：サトイモ
- ・旬：8～9月
- ・販売期間：8月から11月(霜の降りる)まで
- ・主な産地：健軍、御幸、飽田
- ・料理例：煮物、煮しめ、酢の物、漬物、干しズイキ
- ・来歴：室町時代以前に渡来(原産地:インド東部からインドシナ半島)

- ・細川藩が將軍家に献上したり、加藤清正が保存食としてろう城に備えたといわれる熊本の歴史を最も物語ることができる野菜
- ・栄養成分や健康効果：「ビタミンB類、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅、食物繊維などを豊富に含み、慢性的な便秘や高血圧、出産後の体力回復に効果がある」と言われている
- ・「出産後の女性に食べさせると体力が早く回復するとされる」「調理の際に煮崩れせず、香りも甘みも強い」

◎ 「れんこん」



- ・科：スイレン科 ・種：ハス
- ・旬：6月、9月
- ・販売期間：5月から3月まで(ハウス栽培販売期間が拡大)露地は9～3月
シャハイ：9月～3月、タワシ、フウ：6月～8月
- ・主な産地：城南、中島(高砂)
- ・料理例：辛子レンコン、ひこずり、てんぷら、はさみ揚げなど多彩

- ・来歴：食用は10世紀から(原産地：縄文時代以前自生)
- ・郷土料理「辛子レンコン」に代表される、初代藩主細川忠利公にまつわる野菜で、切り口が細川家の九曜の紋に似ており「先が見通せる」ということで縁起物とされている野菜
- ・「ビタミンC・ビタミンB₂・タンニン・鉄分・ルチンを含み、老化防止・風邪・貧血・止血作用・増血などの効用がある」と言われている
- ・郷土料理の辛子レンコンは現在も飲食店、一般家庭料理や土産品として親しまれている

◎「水前寺菜」



- ・科：キク科 ・種：スイゼンジナ
 - ・旬：7～8月
 - ・販売期間：ハウス栽培が可能で一年中
 - ・主な産地：中島、河内、飽田
 - ・料理例：胡麻和え、汁物、サラダ、清まし汁、お浸し、など多彩
 - ・来歴：18世紀に渡来(原産地：熱帯アジア)
- ・「水前寺のり」「水前寺モヤシ」と並び水前寺の三大名物と伝えられており、水前寺の茶席で茶花としてよく用いられていたという「高級感」と高い栄養価を持つ野菜
 - ・健康効果：「老化原因となる活性酸素の除去や抗がん効果などが報告されているポリフェノールを多く含む」と言われている
 - ・栄養成分：「紫色色素のアントシアニンが豊富で、ビタミンAがシュンギクの3倍、ビタミンCがレモンより多いなど栄養価に優れる」と言われている

◎「春日ぼうぶら」



- ・科：ウリ科 ・種：カボチャ(日本、和種)
 - ・旬：8～11月
 - ・販売期間：7月から12月まで
 - ・主な産地：春日、中島
 - ・料理例：スープ、煮付け、スイーツなど
 - ・来歴：不詳(原産地：中国)
- ・民謡おてもやんに登場するほど市民との文化的なかわりを持ち、長さ30cmを超える、ヘチマのような外観とあっさりとした味が特徴の野菜
 - ・食味：「味は一般的なかぼちゃよりあっさりしており、素焼き、煮物(出し・そぼろ煮など)、サラダ、冷製スープなどで食される」

◎「芋の芽」



- ・科：サトイモ科 ・種：サトイモ
 - ・旬：12～1月
 - ・販売期間：11月から4月まで
 - ・主な産地：菊陽町
 - ・料理例：胡麻和え、味噌汁、とろとろ汁
 - ・来歴：紀元前2世紀に渡来(原産地：インドから中国南部)
- ・昔から伝わるサトイモ「赤芽ミヤコイモ」の芽のことで、日光が当たらずに柔らかく栽培したものを指し、スルッと滑らかな口触りのよさが特徴の野菜
 - ・「あまり流通せず、料亭などで使われる高級食材としての希少価値を持つ」
 - ・「調理法にはみそ汁、おひたし、ゴマ和えなどがある」
 - ・「絶滅寸前だったがブランド化された」

◎「熊本赤なす」



- ・科：ナス科 ・種：ナス
- ・旬：4～5月、9月～10月
- ・販売期間：9月から10月までと2月から6月まで
- ・主な産地：会富
- ・料理例：漬物、揚げ物、焼きなす、煮物、田楽など
- ・来歴：不詳(原産地：インド)

- ・熊本の在来種のもので、皮が赤く、実は柔らかくて種やアクが少なく食べやすく、田楽などの郷土料理との相性がよい野菜
- ・在来の「熊本長なす」とその品種改良種「ヒゴムラサキ」の2品種を熊本赤なすと言う

◎「熊本ねぎ」



- ・科：ユリ科 ・種：ネギ
- ・旬：12～3月
- ・販売期間：通年
- ・主な産地：御幸木部、今町
- ・料理例：鍋物、味噌汁、すき焼き
- ・来歴：8世紀に渡来(原産地：中国)

- ・明治時代より自家採種されてきたもので、品種は九条ネギ系統の葉ネギなので白ネギと比較すると柔らかで甘みのある野菜
- ・健康効果：「疲労回復や冷え性、血液の浄化、便秘、整腸、利尿、神経痛などに効果がある」と言われている
- ・食味：「白ネギより柔らかくてぬめりがあり、甘くておいしい」

◎「水前寺せり」



- ・科：セリ科 ・種：セリ
- ・旬：12～2月
- ・販売期間：11月中旬から4月まで
- ・主な産地：画図
- ・料理例：春の七草雑炊、胡麻和え
- ・来歴：(原産地：江津湖周辺に自生)

- ・水前寺周辺の湧水で栽培するため「水前寺せり」と呼ばれ、香りと色合いがよく、熊本の春の味覚を満喫させる風味と食欲増進の効用を持つ春の七草のひとつとされる季節野菜
- ・健康効果：「食欲増進や鎮痛、リュウマチに効く」と言われている
- ・季節感：「春の七草の筆頭にあげられ、熊本の春の味覚を満喫させる風味を持つ」

◎「熊本いんげん」



- ・科：マメ科 ・種：インゲン
- ・旬：6月、10月
- ・販売期間：旬に同じ
- ・主な産地：池上
- ・料理例：胡麻和え、スープ、てんぷら、バターいため、煮物
- ・来歴：江戸時代に渡来(原産地：中南米(メキシコ南部))

- ・自家採種の平ぎやものの「熊本いんげん」は、現在、貴重な種を親子代々受け継いできた数軒の農家でしか生産されていない希少価値を持つ野菜
- ・栄養成分：「ビタミンA・B・C、カルシウム、カロテン、食物繊維などを含む」と言われている
- ・「調理法にはスープの実、てんぷら、ごまあえ、バター炒め、ゆでサラダ、煮物、あえ物などがある」と多彩な調理法

◎「熊本黒皮かぼちゃ」



- ・科：ウリ科 ・種：カボチャ(日本種)
- ・旬：5月下旬～11月上旬
- ・販売期間：ほぼ通年
- ・主な産地：富合町
- ・料理例：煮付け、味噌汁等多彩
- ・来歴：16世紀に渡来(原産地：アメリカ大陸)

- ・かつて熊本、宮崎が主産地で早出し栽培をしていた黒皮カボチャを、熊本農業試験場が改良、普及させた熊本の風土に良く合い、日本食との相性がよい野菜
- ・健康効果：「新陳代謝を良くし、血行促進、悪いコレステロールの除去、便秘、大腸癌の予防効果がある」と言われている

◎「水前寺のり」



- ・科：ラン藻クロコックス科 ・種：スイゼンジノリ
- ・旬：夏
- ・販売期間：通年(養殖もの)
- ・主な産地：嘉島町
- ・料理例：アイスクリーム、酢の物など
- ・来歴：(原産地：上江津湖)

- ・上江津湖の発生地は国の天然記念物に指定されるほどの希少価値を持ち、江戸時代には、細川家から幕府への献上品とされていた高級品で料亭や郷土料理店で重宝されている
- ・栄養成分：「鉄・カルシウム・ミネラルを含み、体のバランスを保つのに大変重要な役割を持つ」と言われている
- ・「地下水の質と量のバロメーターであり、水のきれいなところにしか生育しない」希少種