



## ニンジン

食総合プロデューサー  
金丸弘美

最近、ニンジンの珍しい二つの現場に行くことができた。ひとつは秋田県横手市の山内ニンジンである。長さが三十センチ以上ある大きめのニンジン。すらりとした長い円錐の形とオレンジの色合いが美しい。一般に出回っているずんぐりとした五寸系ニンジンよりも、色が鮮やかな感じだ。

葉がとても大きい。緑の色が美しい。葉は食べないのか尋ねたら、小さい間引きのころのは食べるそうだが、大きくなると堅いので食べないという。昭和四十年來途絶えていたそうで、細々と栽培していた農家の種をわけてもらい平成十七年から山内地域で六十戸まで広がったのだという。

山内地区は奥羽山脈に囲まれた山間部。昔は養蚕が盛んな地域だった。養蚕が衰退したこともあって生まれたのが果樹栽培やニンジン、里イモなどの栽培である。加えてこの地域は雪深い冬は農業ができない。そこで杜氏として酒造りに出かける農業者が多く、明治から大正期にかけて多くのすぐれた杜氏を輩出したところとしても知られる地域だという。一方農業では男性にかわり女性陣の結束が高く地域の農産物の取り組みと活動が盛んだったという。

実際、当日拝見させていただいた農家の軒先で、せっせとニンジンをし、流れてくる水路の水で洗っていたのは農家のお母さん。泥で黒ずんだニンジン

が、たわしで磨かれると鮮やかな色が浮かび上がった。このニンジンは、昭和二十二年「札幌太ニンジン」を母体として生まれたものだという。大きめで使いどろみがあり、また花が大きく、種がたくさん採れることから重宝されたようだ。だが、大型流通に向けた五寸系ニンジンが主流となつて、いつのまにか山内ニンジンは、市場から消えていった。地域の特性のあるものをとということで山内ニンジンの復活が始まった。取り組みはこれからである。地元では、煮物や味噌の一夜漬けが主流だとか。収穫は十一月頃で、冬は雪の中で越冬させるという独自の保存方法をしていたということから、まさに秋田ならではのニンジンということもできるだろう。

このニンジン、他の料理に使えないか、料理家の馬場香織さんに実際に試してもらい、現地講習会を開いてもらった。

出てきたのは、「キャロットサラダ」「キャロットシチュー」「キャロットケーキ」「めんたいニンジン」「孫芋とニンジンなどの炊き合わせ」「子芋フライドポテトの三種のお味(ニンジンの葉がちりばめられている)」「ニンジンの塩窯焼き」など。

なかでも料理の添えものとして出てきたニンジンの葉のフライは塩をまぶすだけで、さくさくとしてうまい。

山内ニンジン



金時ニンジン



この日、横手市の健康調査を発表し健康と食の関連も紹介した。横手市は高血圧がきわめて多く占めるといことがわかった。胃がん・脳血管疾患・心筋梗塞などの死者が多い。その主因となる高血圧予防で塩分の多い漬物類を減らすことが奨励されていることを知った。一方で、野菜類の摂取が少ない。ごはんと野菜とバランスのよい食習慣をうながすことも進められていた。

実はニンジンの葉も緑黄色野菜。高血圧の要因となるナトリウムを排出させるカリウムを多く含んでいる。フライはもちろん、色味や飾り、サラダやスープ、ドレッシングやケーキなど、葉の活用はいくらでもありそうだと思うものだ。

もうひとつのニンジンは、ぐつと南に下がって訪ねた香川県の金時ニンジンである。

十二月下旬という最盛期。というのは金時は色味がいいことから正月のおせちにはかせない必需品。鮮やかな紅色で、なるほど華やかさはお正月向きと納得してしまう。

香川県の金時ニンジンは、京阪神に多くが出荷されるという。長く美しいニンジン。畠を覗いたら砂質地で、畝が高く、まるで護岸のように綺麗に

整っている。畝を高くすることで、長い美しいニンジンが成長させているのだと知った。

金時ニンジンの栽培は明治三十八年に高松市内で始まったという。現在は高松市、観音寺市、坂出市で栽培されているそうだ。

金時ニンジンをおーガンニックで栽培をしている坂出市大屋富町の松浦建夫さん宅を訪ねた。

この周辺はかつて塩田で栄えたという街。その名残からしつかりした家並みが残る。しかし、江戸から瀬戸内海で栄えた古来の塩田は近代化のなかで工業的な塩づくりが主流となり、かつてのように塩田に海水を引きこみ、天然の風の力と、さらに薪を使って炊きあげて作るという古来の塩は、ほとんどが消滅してしまった。

松浦さんと近所の四軒が有機農業で取組んでいる。そのきっかけを尋ねたら、昭和四十年頃、この周辺でも大量に農薬が使われ農薬被害から亡くなった人がいたという。そこで松浦さんは有機農業に転換したそうだ。

フランス映画で学校給食をおーガンニックにするというドキュメント「未来の食卓」が、高松市の丸亀商店街で上映された。その実行委員メンバーの女性たちが案内してくれたのが、松浦さんのところだった。映画では、農薬の大量使用により農家自身の健康被害が出ていることを紹介している。そして村の村長さんが、農家も一般の人にも説得をして健康な食を子供たちにとおーガンニックの給食に取組んだ実話である。まさに映画のような取り組みが足元で実践されていた。

ニンジンは、折れたり傷ついたりするものが約一割出るとのこと。また十二月を過ぎると価格が下がる。これらを商店街のレストランでさまざまな料理や加工で有効活用できればというのが、私たちが話したことである。