



## 2月の食材(農産物)

記入日／2010年 2月 23日

●基礎データ	
1.食材名	香川の冬の菜園に必ずあるローカル野菜！ <b>マンバ(万葉)／三池タカナ</b>
	
2.学名(英名／和名)	学名／ <i>Brassica juncea</i> var. <i>integrifolia</i> 和名／タカナ(高菜) 英名／Leaf mustard
3.地方名	香川県(東讃「まんば・万葉」、西讃「ひゃっか・百華」)
4.分類(品種)	アブラナ科アブラナ属の1年草、カラシナの変種
5.原産地	中央アジア
6.主産地	西日本一帯
7.概要	<p>○マンバは讃岐の方言で、正確にはカラシナの仲間タカナの一種。江戸時代に作られていた「讃岐タカナ」が起源らしいが、その種は絶え、現在は「三池タカナ」を栽培している。また地方品種も多く、カツオ菜、紫高菜、長崎高菜、筑後高菜、柳川高菜などがある。</p> <p>○葉や茎は柔らかく、辛みのある葉を食用とする。根葉は大きく広楕円形または倒卵形でしわがあり、暗紫色を帯びる。</p> <p>○ハウス栽培の無い昔は、下葉をちぎりながら秋から春先まで収穫できる貴重な葉野菜だった。また春へんろの時期には、讃岐うどんにまんばをのせてお接待として振る舞っていた。</p> <p>○食味は独特のピリ辛風味があり、タカナ特有のえぐみがあるため、あく抜きをして炊くのが讃岐では一般的。家毎に味のちがう“まんばのけんちゃん(ひゃっかのせつか)”は郷土料理の代表格。</p> <p>○マンバは、自家消費用に各家庭でつくることが多く、寒に入って霜にあたると独特の紫色をおび、柔らかく甘みが増す。これは、凍結防止のために葉の中の糖度が上がり、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンが増えるため。</p> 
1.名前の由来	香川県内では、東讃は「マンバ・万葉」、西讃では「ヒャッカ・百華」と呼ぶ。 ヒャッカ／塩飽諸島や粟島の海運力により中国からもたらされたため「華」の字が付いたとされる。さらに青物の不足する冬に、「百日食べることができる菜っ葉」から来ているという説もある。
2.来歴	タカナの原産地は中央アジア。日本には平安時代に、シルクロードを通じて中国から入ってきたと言われて、中国から伝わった者が吉備の国で栽培されていた記録があり(712年)、その後、讃岐に伝わったとされる。江戸時代には「讃岐タカナ」という種が使われていたらしいが、残念ながら現存せず、現在は「三池タカナ」が栽培されている。

●産地情報	
1.栽培面積	市場出荷している生産農家は、県内で約60軒ほど。その他、大半は自家消費用に家庭で栽培している。
2.生産量	県内での市場流通量は、年間110t～130t程度
3.出荷量(価格変動)と出荷時期	<p>高松中央卸売市場におけるマンパの流通状況(平成20年)</p>
4. 販売形態	5～7枚の葉(300g～400g)を1束にして10束単位で販売。
5. 流通	高松市中央卸売市場、香川県中部卸売市場などの市場流通が中心。県内産直施設でも販売されている。
6. 販売窓口	高松青果株式会社、高松大一青果株式会社、香川県中部青果株式会社

●栽培方法																																					
栽培周期	<table border="1"> <thead> <tr> <th>1月</th><th>2月</th><th>3月</th><th>4月</th><th>5月</th><th>6月</th><th>7月</th><th>8月</th><th>9月</th><th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">灌水</td> <td colspan="3">追肥</td> <td></td><td></td><td>播種</td> <td></td><td></td><td>収穫</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>追肥</td><td></td> </tr> </tbody> </table>	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	灌水			追肥					播種			収穫											追肥	
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月																										
灌水			追肥					播種			収穫																										
										追肥																											
・栽培適地	比較的高温性、多湿を好み、耐寒性はあまり高くない。																																				
・種	県内種苗店で購入するのが一般的。一部生産者が自家採種している。																																				
・栽培方法	①種まき(8～9月)畝を作り、まき溝を切り、条播きする。 ②間引き(10月)一度株間10cmに間引きをし、最終的に株間30cmに間引く。 ③追肥(11、3月)収穫始め11～12月と、生育最盛期の3月に追肥を行う。 ④収穫(11～4月)外葉が十分大きくなったら、下葉から1株1～2枚ずつ5～7日毎に収穫する。																																				
・栽培地域	ほぼ県内全域で栽培。市場出荷は、高松市(上福岡町、檀紙、牟礼町、香川町)、丸亀市(飯山町)、その他(三木町、綾川町、宇多津町など)で栽培されている。																																				

●生産者訪問



1.2.「うちは自宅で食べる分だけ作っています」という柿農家を営む沢田さん(綾歌郡)のご自宅の畑。これが讃岐のマンバ栽培の原型と言えるでしょうか

3. 料理をするときはこうやって奥さんが必要な分だけ庭に採りに行きます

4. 自然農法で野菜作りをしている「みのる農園」(高松市)の畑。自然の力だけで育つ分、やや小ぶりだけれど、緑が濃く紫色も色鮮やか

5. 農薬不使用なので、畑にはミミズやentonとう虫もいました

6. 肥料はEMに米ぬか、油かす、魚粉、糖蜜を混ぜた自家製。自然発酵しているのでヨーグルトのような甘酸っぱい香りがします

7.8. 今年からマンバの出荷を始めたという稲作農家のう池内さんの畑(綾歌郡)。マンバは霜や雪にあたると一時的にしなりとしおれたようになるのですが、お日様がのぼって気温が上がると、お昼頃にはまたピンと元どおりに。この繰り返しによって繊維が柔らかくなり、旨味が増して美味しくなります

●食べ方	
<p>1. 栄養成分 (タカナ100gあたり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー 88kcal</li> <li>・たんぱく質 1.8g、脂質 0.2g、炭水化物 4.2g、ナトリウム 43mg</li> <li>・ビタミンA 380<math>\mu</math>g、ビタミンC 69mg、カルシウム 87mg、鉄 1.7mg</li> <li>・ビタミンCは、ほうれん草の約2倍</li> <li>・<math>\beta</math>-カロテンを多く含み、皮膚および粘膜を健康に維持する作用がある</li> <li>・期待される働き 動脈硬化予防、ガン抑制、糖尿病予防、便秘改善、高血圧予防</li> </ul>
<p>2. 保存方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茹でて、アク抜きをして水気を絞り、冷蔵保存しておくといよ。(冷凍も可)</li> <li>・湿らした新聞紙に包み、ポリ袋等に入れて冷蔵庫で保存。</li> <li>・比較的日持ちは良いが、なるべく早く使いきる。</li> </ul>
<p>3. 主な調理法</p>	<p><b>【マンバのけんちゃん(郷土料理)】</b></p> <p>○材料(4人分) まんば 大8枚、油揚げ 1枚、サラダ油 大さじ1、しょうゆ 大さじ2・1/2、だし汁 2/3カップ、豆腐 1/2丁、煮干 少々</p> <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. まんばは茹でて水につけ、アク抜きをして絞り、1.5cm位に切っておく。</li> <li>2. 豆腐は軽く水気をきっておく。油揚げは短冊切りにする。</li> <li>3. 鍋にサラダ油を熱し、煮干を入れて香ばしい香りが出るまで炒り、その上に1のまんばを入れて炒める。</li> <li>4. 2の豆腐と油揚げを入れ、豆腐はくずして炒める。</li> <li>5. だし汁、調味料を加えて煮る。</li> </ol> <p>* 油揚げか豆腐のどちらかだけを使って作ることも多い。煮干を入れない場合もある。</p> <p><b>【マンバちゃんぶる】</b></p> <p>○材料(4人分) マンバ1束、豚バラ肉150g(適量)、卵2個、木綿豆腐1丁、ゴマ油 適量 塩、コショウ、薄口しょうゆ 少々 かつお節(仕上げ用) 少々</p> <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. マンバを1口サイズにカットする。</li> <li>2. 沸騰した湯に切ったマンバを入れて5分程ゆで、水にさらしてよくしぼる。</li> <li>3. フライパンにゴマ油をひいて豚肉を炒め、②を加えて、塩コショウで味を整える。</li> <li>4. 溶き卵を流し入れ、仕上げに隠し味で薄口しょうゆを一振り。</li> <li>5. お皿に盛りつけて、かつお節をふりかけたら出来上がり。</li> </ol> <p><b>【ポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★マンバは、繊維がしっかりしているので、よく炒めた方が食べやすくなる</li> <li>★春先に伸びる新芽は辛味があり、浅漬けにすると美味しい</li> </ul>

