

地産地消クッキング
特別編

阿蘇インターネット放送局
WebTV アソ連動企画



動画は
こちらから！

阿蘇高菜―。

3月中旬を過ぎると阿蘇では、緑一面に覆われた畑で高菜の収穫をする姿が見られます。

この頃になると、毎日のように高菜漬けが食卓に並び、春の訪れを感じさせます。阿蘇に住む人たちにとって、阿蘇高菜はなくてはならない、『市民食：ソウルフード』とも言えます。

ピリッと辛くシャキシャキとした食感が特徴の阿蘇高菜は、『高菜漬け』や『高菜めし』などの郷土料理もあり、市民はもちろん、県内外からこの味を求めて、阿蘇を訪れる人たちも少なくありません。

今回は、内牧の高菜畑にお伺いし、高菜の食材を使った代表的な料理をご紹介します。食生活改善推進員協議会阿蘇支部の皆さんとともに、『出張！地産地消クッキング』をお届けします。



高菜ってどんな食べもの？

高菜は、アブラナ科の越年草で、小松菜などの仲間です。主に九州で広く栽培されており、阿蘇高菜のほか、福岡県筑後地方の三池高菜などが有名です。

βカロテンを豊富に含み、活性酸素を抑えることで動脈硬化や心筋梗塞などの予防、免疫機能を高める働きがあります。

阿蘇では、10月に種まきが行われ、3月中旬頃から収穫が始まります。茎を折って収穫することから「高菜折り」とも呼ばれます。

高菜



本誌の地産地消クッキングでお馴染みの食生活改善推進員の皆さん。同クッキングは阿蘇・一の宮・波野の3支部が輪番で行っており、今回は阿蘇支部の皆さんにご協力いただきました。(写真は収録の様子。動画で詳しくご覧いただけます。)

●阿蘇支部の皆さん(写真上)

左から、村上多志子さん、島津敏子さん、西村新子さん、阿南眞佐子さん、福島美智子さん、中村久美子さん。

市民の ソウルフード 阿蘇

畑をご提供いただきました！



古閑順生さん(左)とツユ子さん(右)ご夫妻が栽培する高菜畑。内牧小学校南に位置する約20㍓ほどの畑には、美しい緑の葉が一面に。阿蘇五岳も望め景観も美しい。

切る！炒める！簡単味付け！

阿蘇高菜の菜焼き



材料(4人分)

生高菜…500g
油揚げ…2枚
しいたけ…3本
砂糖…大さじ1弱
しょうゆ…大さじ1強
油…少々



作り方

3



味付けをする

材料がしんなりとなったら、調味料を入れ味付けしてできあがり。

2



具材を炒める

フライパンに油を入れ、油あげ・しいたけを入れ炒め、次に高菜の茎の部分を入れ、最後に葉っぱの部分を順番に入れ炒める。

1



具材を切る

高菜は3～4cm幅に切り、しいたけは半分に切り、2～3cm幅にスライスする。油揚げ※は真ん中で半分にし、厚みがあるので厚さも半分にし、1cm幅に切る。

※今回は三角揚げ

阿蘇高菜 News

阿蘇高菜を全国へ！新製品で農水大臣賞！

ふるさと食品の品質向上を目的に3月6日に開催された「平成28年度優良ふるさと食品中央コンクール」の新製品開発部門で、阿蘇市で農園を営む佐藤智香さん(西町)が開発した『阿蘇タカナード』が、最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。

同製品は、阿蘇高菜の種と国産米で作った米酢、天草の釜たき塩を混ぜ合わせたもので、開発から約3年をかけて商品化したもので、ソーセージはもちろん、あか牛などの地元食材との相性も良く、和からしとしても使用でき、好評を得ています。

佐藤さんは、「この商品をきっかけに地元の方にも阿蘇高菜の良さを再確認してほしい」と話していました。



農林水産大臣賞を受賞した「阿蘇タカナード」





阿蘇高菜の新漬け

お母さんの味をマスター！

3

塩とお好みで唐辛子を振りかける。その後、2・3の行程を繰り返す。



1

桶に漬けたときに平らになるように、葉を塩と一緒に揉み込む。



作り方

材料

生高菜…1キ
塩…20㌔
唐辛子…20㌔



4

漬け終わったら落とし蓋を置き、その上から重石を置いて3日ほど漬けたらできあがり。
※重石は20㌔×2個ぐらいあると良い。



2

桶にビニールを覆い、高菜を横↓縦の順に隙間が空かないように漬けていく。
※桶腹には葉部分を漬ける。



豊作願い、阿蘇神社に「阿蘇たかな漬」奉納



阿蘇たかな漬協同組合の皆さん

阿蘇郡市の漬物業者7社で組織する阿蘇たかな漬協同組合(江藤俊一会長)は3月16日、阿蘇高菜の豊作と商売繁盛を祈願し、同組合が販売する「阿蘇たかな漬(新漬)」を阿蘇神社に奉納しました。同組合が販売する「阿蘇たかな漬」は、阿蘇高菜の知名度を高めようと平成19年に商標登録を受け、全国の消費者に向け販売。たかな漬の人気は高まっているものの、生産者の高齢化により年々収穫量が減少し、材料が足りていない状況です。今年のたかな漬の味も上々で、同組合では「心を込めて作っているので春の風味を楽しんでほしい」と消費者にPRしています。