

葉の裏側が金時芋に似た美しい赤紫色から「金時草」と表記、キンジソウと呼ばれており、和名をスイゼンジナといいます。



Farm products

農産物

# 管内の 農産物 水前寺菜



直売所からほど近い畑から届く、  
目にも鮮やかな赤紫が体にうれしい  
水前寺菜を紹介します。



閑静な住宅街にたたずむ粕谷さんのハウスでは、年間40種類以上の野菜が栽培されています。ハウスの中を覗くと作物ごとに区画割りされたパセリ、ニラ、ナス、キュウリ、トマト、バジル、シソ、エダマメなどがきれいに整列して出荷の順番を待っているようにも見えます。手入りに優しさすら感じるハウス内、その中でひととき目をひくのが、鮮やかな赤紫色の葉が特徴の水前寺菜です。「祇園とれたてグループ」では12年前から栽培を手掛け、自宅からほど近い直売所である安佐南区大町の「とれたて元氣市」へ出荷されています。産直市には、より新鮮で食べ頃のものをお届けしようと、日に数回足を運



〈食材提供者〉  
安佐南区祇園 粕谷 幸子さん

ぶこともあるそうです。

グループでは夏は水前寺菜、冬はプチヴェールに力を注いでおり、本場のほ場を視察するため、金沢、静岡へ出向き栽培を学びました。まだ認知度のそう高くない野菜を消費者の方にもっとよく知ってもらおうと、売り場では定期的に試食販売を行ったり、レシピ集を用意したり、POPで解説したりと女性メンバーならではの、細やかな心配りが見受けられます。レシピにはご飯がピンクがかかった紫色に染まるじゃこバラ寿司や、ゆで汁を使った紫色の鮮やかなゼリーなど、どれも試したくなる水前寺菜の魅力が生かされたメニューばかりです。

茹でると出てくる水前寺菜の独特のぬめり…同じネバネバ感を持ち合わせるオクラと一緒にして酢の物でいただきます。ワカメのような食感が、暑い夏にも食すすめてくれます。

水前寺菜とオクラの酢物  
独特のぬめりを味わう

## 水前寺菜とオクラの酢の物

### 材料 (4人分)

- ・水前寺菜……………1束
- ・オクラ……………4本
- ・酢……………大さじ2
  - A・しょうゆ……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1
- ・鰹節……………少々

### 作り方

- ①水前寺菜は葉を摘み取る。塩をひとつまみ入れた湯を沸騰させ、水前寺菜の葉を入れ、再沸騰して30秒で取り出す。しばらく水にさらし、軽く絞って3cmに切る。
- ②オクラはさつとゆでて輪切りにする。
- ③Aを合わせ水前寺菜とオクラを和える。
- ④器に盛り、鰹節をかける。

※水前寺菜はゆで過ぎると風味を損なうので手早く

(制作：イーファム)

農産物でつくる

れしぴれしぴ

Special Kitchen

