



わさび

日本特産のアブラナ科・多年草。使いかけはすり下ろしたところをラップして、水を入れたコップに入れ、冷蔵庫で保存。毎日水を換えれば日持ちする。すり下ろすときは、「の」の字を書くように。鮫皮おろし器のような目の細かいおろし器ですり下ろすとより辛味が増す。



清冽な水流れる山深い里で
香り豊かな沢わさびが採れるまで

山田 元一さん(63歳)



錦町のわさびにはいくつかの古い言い伝えが残されています。そのうちの1つが、壇ノ浦の合戦に敗れて錦川上流に逃れた平家の落人が、木谷峡に自生するわさびを採って暮らしていたというもの。わさびの根はヤマメや鹿肉の刺身の薬味に、茎葉は漬物として人々の食卓を飾り、彼らの心をしばし慰めたことでしょうか。明治に入ると木谷峡わさびの栽培が始まり、一帯はわさびの特産地として名を知られるようになりました。

わさびは大きく沢わさびと畑わさびに区別されます。沢わさびとは山から湧き出る清浄な水を利用して夏も涼しい山間地で栽培されたものを言います。一方、畑わさびとは、林間地の畑やハウスを利用して栽培されたものを言います。沢わさびは主に根茎、畑わさびは花わさびや葉わさびが市場



わさびの狭間から見える、静かに流れる水(右)上。季節はずれに咲いた、少し気の早いわさびの花(右)。畑の中から、わさびを選び抜き取る(左)。立派なわさびを手に、誇らしげな笑顔の山田さん(左下)

に出荷されるほか、畑わさびの他の部位は加工用原料としても利用されています。錦町にお住まいの山田元一さんは、難しいとされる沢わさび栽培を手がけて35年になります。狭い谷間を利用して作られた山田さんのわさび畑は、苔むした石垣が幾重にも重なり大きな木々が枝を張り出ししています。「昭和40年ごろ、わさび栽培に適したこの場所を見つけて借り受け、父と一緒に石垣を一つ一つ積み上げて作りました。水が自然に流れ落ちるように傾斜を計算しています。最初のころは周囲の木も小さくて、夏場の温度が上がりすぎないようにほ場に覆いをかけたりしていましたが、最近では周りの木々が大きく育ちました。おかげで夏は陰になって涼しいし、冬は落葉して陽射しをたっぷり入れてくれる。35年経った今では沢わさび栽培に理想的な場所になりました。」と山田さん。

ところでないと育ちません。さらに、夏の温度が25度以上に上がらない冷涼地で、雑木林に囲まれた水の養分が豊かな場所に限られます。冬には積雪1mにもなるという美しくも厳しい自然の中で、2年間ゆっくりと成長する沢わさび。あの鮮烈で爽やかなわさびの味は、錦町の織りなす自然そのものの味わいなのかもしれませんね。



しろねぎ
白葱
shironegi

ユリ科の多年草。原産は中国だが、奈良時代にはすでに日本でも栽培されていた。旬は11月〜2月。厳寒期になると、甘みと柔らかなさが増す。【選び方】白い部分がよく締まって弾力があり、白と緑の色が鮮やかで、境目がくっきりしているのがよい。

栄養価が高い、
冬期代表・エリートな野菜。

【主な産地】：防府市・宇部市・下関市などは、主に防府市大道地区で干拓地の砂質の柔らかい土を利用して栽培されています。白い部分は土を寄せて光を遮り葉緑素ができないようにして成長させたもので、もともと関東で主に食べられていましたが、近年では西日本でも消費が伸びてきています。鍋ものや煮もの、炒めものにする、辛み成分が熱で甘みに変わります。

【栄養】カルシウム、リン、ビタミンB1、B2、C、鉄分を多く含む。ねぎ独特の「アリシン(硫化アリルの一種)」という成分で、白ねぎには青ねぎの約2倍含まれる。

【効能】白い部分(白ネギ)は淡色野菜、ねぎの葉の部分(葉ネギ・青ネギ)は緑黄色野菜に分類され、栄養分が異なる。白ねぎに多いアリシンは血行をよくして体を温める働きがあり、さらに乳酸を分解してビタミンB1の吸収を10倍も促進するといわれる。疲労回復やカゼの治療にも効果がある。栄養素の量ではカロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄分共に、青ネギの方が多く含まれ、カゼの予防に役立つ。魚や肉の臭みを消したり、殺菌効果もあり。



こんなのも...その1
青ネギを煮るときに、ねぎの
ぶら切りとしょうがのスライスを入
れると、臭みが取れる。



「目からうろたえる」
ママ知識

■その一
ねぎの保存ってどうするの？
丸ごと1本の場合は湿らせた新聞に包んで冷暗所で保存。切ったときはポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると、3〜4日も持ちます。また、青い部分を切り取って白い部分だけを保存すると、1週間もちます。

一度にたくさん使えず困るときは、思い切って小口切りやぶつ切りにしてしまいましょ。冷凍パックなどに入れて冷凍保存すると、1ヶ月程持ちます。そのまま料理に使えるので、とても便利です。

■その二
ねぎで風邪撃退！
ねぎには粘膜を刺激して潤し、保護する作用があります。また、ビタミンA、B、Cを含んでいるので、粘膜の強化にもよいとされています。

★寒気がしたら...
「ねぎみそ湯」
※発汗を促す効果
まずねぎのみじん切りを約大さじ1杯作る。それを湯飲みなどに入れ、おろししょうが少々、味噌少々、砂糖大さじ1杯を加え、熱湯を注いで混ぜる。熱いうちに飲んで、温かくして寝ましょう。

こんなのも...その2
ねぎを鼻に詰める...? 笑いが止まらなくていい。鼻詰まりに効果的。鼻詰まりは、お風呂に入るといい。

★のどが痛い、咳が止まらない...
「ねぎの湿布」
※におい成分による鎮静効果
ねぎの白い部分2本分をそれぞれ5センチ程度のぶつ切りにし、金網であれば5センチから下ろして縦割りにしたら、切り開いた側を喉に当て、包帯などで巻きます。一晩に2〜3回交換すると効果的です。



広々とした平地が広がる白ねぎのほ場。