

みえの安心食材

なばな

●取材先

JA 長島 営農課 佐藤様紹介
桑名市長島町

●食材説明文 (約 140 文字)

吐く息は白く広がり、ときおりかじかむ手をさすりながら、1本1本なばなを収穫していく。冬の厳しい寒さは、おいしいなばなの成長には欠かせないものだ。

湯に通すことで甘みが増し、食べやすい食感に変わる。副菜として食卓に彩りを添えるだけでなく、栄養価も高い。健康ブームにもマッチした食材だ。

●現地風景コメント（約 30 文字）

1



三重県は全国でも有数の、
なばなの一大産地。

2



三重県での栽培面積は、
110ヘクタールにもなる。

3



稲作の終わった田んぼに、
肥料を加え、土づくりをする。

4



9月下旬に苗を植え、
10月下旬には収穫が始まる。

5



昔は油用に栽培されていたが、
品種改良を重ね食用に。

6



雪や霜の冷たさで、
なばなの甘みがぐっと増す。

7



脇芽は1ヶ月ほどで、
収穫できる大きさに成長する。

8



うねを高くすることで根がしっかりはり、
大きな株を作ることができる。

9



雪が一面につもる日も、
それをかき分け収穫する。

10



収穫する芽と長さを瞬時に判断する。

11



なばなの収穫専用のナイフで、
芽の根元をまっすぐに切り落とす。

12



ナイフの長さは、
収穫目安と同じ20cm。

13



カルシウム・鉄・ビタミン、食物繊維も豊富に含まれている。

14



縦バージョン

15



きれいに長さをそろえたなばなを、ビニールにつめて出荷する。

16



ひとカゴ収穫するのに、約一時間半かかる。

●食材写真コメント (約 30 文字)

17



火を通すと、歯ごたえはそのまま残りながらも、
より一層甘みが増す。

18



縦バージョン

●調理盛付例コメント (約 30 文字)

19



なばな巻き。さくさくした食感と、
卵のほのかな甘味で、あっさり上品な味。

20



横バージョン

21



アップバージョン

22



横バージョン