

# こどもしょくいく も しんぶん



新・第14号  
令和2年1月  
食と花の推進課 発行

みんなは新潟市の伝統野菜を知っているかな？伝統野菜は昔からその地域で作られてきた野菜のこと。実は中央区にも伝統野菜があるんだよ。それは、100年以上作り続けられている「女池菜」。女池菜は大きくなると黄色い菜の花を咲かせる野菜だよ。

## 中央区の「女池菜」を発見！



みんなは、女池菜を見たことがあるかな？写真のような形をしているよ。みんなもよく知っているあの野菜に形が似ているね。実は、女池菜は小松菜の一種なんだ。女池菜の祖先は「新潟小松菜」といわれていて、昔、新潟小松菜は「げんてき菜」や「げんとき菜」と呼ばれていたよ。この「げんてき菜」に「体菜」があわさってできたものが今の女池菜だ。だから、形は小松菜に似ていて、葉はしゃもじのような形をしているんだね。

参考：Sole!にいがた vol.11 (2012年 JAバンク新潟県信連『Sole!にいがた』編集事務局発行)  
：北陸農政局ホームページ 北陸の産地別園芸作物より

## 中央区 女池菜農家の早川さん



早川さん

冬が旬の女池菜はどんな野菜なの？



新潟市食育・花育推進キャラクター まいかちゃん

女池菜の「とう」と呼ばれる茎の部分は、ほろ苦さの中に甘みがあってとってもおいしいんだよ。みんなもぜひ食べてみてね。

## 冬の寒さにたえておいしくなる！

女池菜は9月ごろ、畑に種をまくよ。そしてそれから約3か月、寒い冬が始まる12月ごろから少しずつ女池菜の収穫が始まるんだ。女池菜は、雪をかぶって気温が下がると、自分の身を守るために糖分を作り、これをとうや葉にたくわえる。こうすることで、女池菜は甘みが増えるといわれているよ。つまり、甘さが持ちよの女池菜にとって冬の寒さはとっても大切なんだ。

収穫の1~2週間前には、ビニールをかけてあたたくするよ。こうすることで、女池菜は「冬が終わった！春が来た！」と思ってぐんぐん成長するんだ。そして、ビニールをかけてから1~2週間後、1つ1つ手作業で収穫していくよ。まわりの葉は落として、きれいな部分だけを収穫していくんだ。

参考：北陸農政局ホームページ 北陸の産地別園芸作物より



ビニールをかけた女池菜



収穫している様子

## 「春一番」がおいしい女池菜？

女池菜は出荷する時期によって、「早出し」と「春一番」の2種類にわけられるよ。早出しは、12月から出荷したもの、春一番は1~4月に収穫したもの。女池菜は寒さにたえることでおいしくなるから、早川さんのおすすめは、2~3月に収穫された「春一番」の女池菜だよ！「早出し」と「春一番」では、出荷するときのシールも違うから、女池菜を見かけたら観察してみよう！

女池菜は出荷するとき、きびしい基準をクリアしたものがだけ出荷されるよ。1つ1つ手作業で選別して、きれいな状態で出荷しているんだ。

女池菜を生産している農家さんみんなが基準を守ることで、生産者全員で女池菜ブランドの品質を守り、安定した品質の女池菜を出荷しているよ。



早出し (12月~)



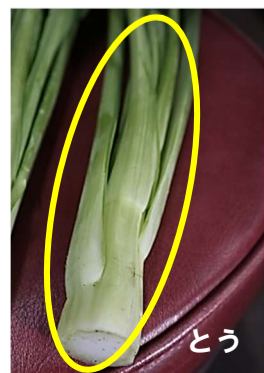
春一番 (1~4月)

## おいしく女池菜をいただく！

女池菜の中で一番おいしい部分は、どこだと思う？実は、「とう」の部分なんだ。「とう」とは茎のこと。この「とう」はおひたしにするととってもおいしいんだよ。色よくゆでるためには、塩を少し入れたお湯でゆでることがポイントなんだそう。みんなも、新潟の冬の味覚「女池菜」をぜひ食べてみよう！



女池菜のおひたし



とう