

キラリ人

ゆめ ゆうらく かい
夢遊楽会の皆さん
 (鎌掛3区)



▲朝早くから集まって、日野菜の芽を間引く作業をされていました

鎌掛3区の「夢遊楽会」は、夢を持って遊んで楽しむ会です。地域でいろんな活動をされている皆さんが、今、取り組んでおられるのは、原産日野菜の栽培です。代表の瀬川勝男さんに、日野菜への想いをお聞きしました。

平成5年に結成された「夢遊楽会」の皆さんは、鎌掛3区に住む15軒の夫婦で構成されています。会の活動は、炭焼きに始まり、休耕田でそばを作り、ブルーメの丘でそば打ち体験などをされてきました。特に、地域の納涼祭での模擬店は10年以上も続けられています。自分たちも楽しみながら地域で活躍されています。

昨年からは、日野菜の栽培を始められました。日野の特産品である日野菜は、その昔、鎌掛のしゃくなげ菜の付近で、ときの領主・蒲生貞秀公によつ

て発見されたと言われ、蕪上部の赤紫色と、下部の白色の対称が鮮やかで、歯ざわりの良さ、ほのかな苦味、香味が特徴です。

夢遊楽会代表の瀬川勝男さんは、「30〜40年前、鎌掛の長野と呼ばれる土山との境の畑一帯で、25、6軒の農家が日野菜を栽培し、京都の市場へ出荷していました。その頃のように、日野菜が日野の名産として有名になつて欲しい。日野菜を復活させたいです」と日野菜復活の夢を語ってくださいました。

しかし、日野菜は病気も多く、こぶがでたり、上から下まで赤紫になったり(流れ、赤下がりと呼ばれ)、栽培が難しく、後継者が減っています。「今では、草津や伊賀上野の日野菜の方が市場に出回っていますが、鎌掛で作った日野菜がやはり品質が一番いいのではないかと思います」と瀬川さん。気象条件が日野菜の色や味に大きく影響し、朝夕冷え込む鎌掛の気候は栽培に適していると言われています。

夢遊楽会の皆さんが栽培された日野菜は、11月3日に行われる「グリーンツアーズム・原産日野菜体験」の収穫と浅漬けづくり体験で活用されます。また、収穫された日野菜は、「氏郷まつり」へも出品される予定です。「若い人は漬物をあまり食べないが、食事の最後に日野菜の漬物がもつていい。独特の苦味があり、とても美味しい。皆さんに安価で販売しますので、お問い合わせください」と瀬川さん(☎・FAX②1718)。

日野菜復活の夢、みんな応援したいですね。

ヘルシークッキング



材料(4人分) 長いも500g、ちくわ2本、にんじん40g、エリンギ大1本、しめじ1パック、舞茸1パック、青ネギ(小口切り)適量、かつお節適量、サラダ油大さじ1
 ④酒大さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1½

長いもとキノコの炒めもの

作り方

- ①長いもは、マッチの軸より太めの千六本に切り、ちくわは輪切りにする。
- ②にんじん、エリンギは、短冊切り、しめじ、舞茸は小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをいため、次にエリンギ、しめじ、舞茸を炒める。キノコに火が通ったら、①を加えていため、④の調味料を加え、サツといため、最後に青ネギを加えて火を止める。
- ④器に盛り付けてから、かつお節をかけて、出来上がり。

☆1人分エネルギー 167kcal
 たんぱく質7.7g/脂質4.3g
 食塩相当量1.3g



健康推進員
 よしかわ かずえ
吉川 和枝さん
 (中之郷)

💡ポイント💡

血液サラサラ効果のある長いもが手軽にとれます。ヘルシーなキノコを加えることで、ボリュームもアップし、満腹感が得られます。