

Season report of kumamoto

くまもと旬リポート

2006 SUMMER vol.9



特集

ヒゴムラサキ

なす

Higo murasaki

び

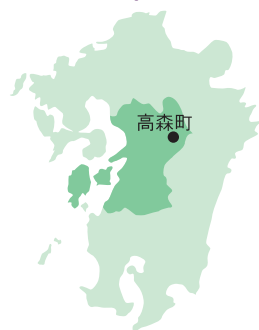
夏野菜を代表する、つややかな紫色が美しいナス。油との相性がよく、体を冷やす効果があるので夏バテにも効果的。また、皮には血圧の上昇を抑圧したり、眼精疲労の回復などに効くアントシアニンが多く含まれるのが特徴です。

さて、ひとことにナスといっても、たくさんの種類があります。出荷量全国第2位の熊本県は昔からの長ナスの産地。現在、メインに生産されているのは、やや長めの「筑陽」という品種ですが、最近では赤ナスを改良した新品种「ヒゴムラサキ」も、注目株。アクが少なく、色々な料理で楽しめます。

今回は、そのヒゴムラサキが生産されている現場を訪ねてみました。

特集

ヒゴムラサキ



熊本の伝統野菜であり、赤ナスの名称で親しまれている、熊本長ナス。赤紫色の果皮に包まれた果肉はやわらかく、食味が優れているなどの特徴を持っています。栽培が始まったのは大正時代。その後は生産農家ごとに代々自分のところで種をとって栽培されてきたため、果形や果皮色のばらつきが生じてきました。

そこで、登場した品種が「ヒゴムラサキ」です。平成14年に熊本県農業研究センターが「熊本長ナス」のおいしさを維持しながら、品質を一定にすることを目的に品種改良。その大きさとおいしさを、今、注目を集めているナスが誕生したのです。



さて、今回訪ねたのはヒゴムラサキの生産者、阿蘇郡高森町の森田勝さん（53歳）。畑の中を清らかなわき水が流れる

森田さん宅。その裏にある、20aのビニールハウスでヒゴムラサキは栽培されていました。生産を始めて今年で3年目。現在はJA阿蘇南部なす部会の会長を務められています。部会には21名の生産者が所属し、この新しい品種に挑戦中。約250aの面積で、年間約180トンのヒゴムラサキが生産されています。

標高600mに位置する高森町では、4月下旬から5月上旬に作付け、6月の下旬から12月にかけて収穫が行われます。高冷地であるため、虫がつきにくく、その分農薬の使用量も少なく、色付きのいいナスを栽培できるのが特徴です。

「ヒゴムラサキの栽培を始めて3年目。初めて見たときは、ナスが大きくて、消費者の方の反応を心配したものです。けれども、実際食べてみたら、そのよさが

分かりました。生でも食べることができ、口に入れた瞬間、とろけるような食感と、淡いリンゴの味がするんですよ。これはぜひ皆さんに食べてもらいたいと栽培を始めたのです」と森田さん。

普通のナスの長さが約10〜20cmであるのに対し、ヒゴムラサキは約28cm、太さも普通のナスの2倍くらいあります。「ナスの栽培は、あまり手のかからないという印象がありました。しかし、ヒゴムラサキは1つの苗に実らせる量に注意深くコントロールする必要があります。わき芽とりの作業も他のナスより格段に神経をつかうので、手間はかかりますよ」。果実が大きいため、いかに着果負担をかけないかが、課題なのです。また、やわらかい食感が特徴のヒゴムラサキは、皮もやわらかい反面、傷が付きやすいという難点も。



◀ヒゴムラサキを栽培されている森田勝さんと奥様の美由紀さん

肥後のうまかもん

ブルーベリー

北米東南部が原産地のブルーベリー。熊本では夏でも冷涼な阿蘇郡蘇陽町（現、上益城郡山都町）に昭和57年に導入され、いまでは西日本一のブルーベリー産地になってます。

ブルーベリーに含まれている紫色の色素「アントシアニン」は、抗酸化物質ポリフェノールの一つで、疲れ目を改善し、視力を向上させる働きがあります。

6月〜8月に農家が一粒ずつ丁寧に摘み取ったブルーベリーは、選別された後、全国に向けて送り出されます。

また、宝石のように輝くみずみずしい藍色粒は生食だけでなく、ワインやサワー、ジュース、ジャムなどの加工品にしても絶品です。



玉緑茶

お茶には煎茶、抹茶、玉露など様々な種類がありますが、熊本県で昔から親しまれているお茶は玉緑茶で、全国屈指の生産量を誇っています。

玉緑茶とは、お茶自体の重さで自然に整形された勾玉状のお茶です。

その中で、蒸して作った玉緑茶は「蒸し製玉緑茶」と呼ばれ、水色は黄緑色で渋みが少なく、さわやかな味と香りが特徴です。

それに対して、昔ながらの釜で炒って作った玉緑茶は「かまいり製玉緑茶」と呼ばれ、水色は黄色味を帯び、特有の「かま香」があつて、のど越しがさっぱりとしたそう快な香味が特徴です。

ぜひ、皆さんも県産の美味しい玉緑茶を楽しんでください。



ふるさとの味を作ろう 郷土料理レシピ集

高菜飯・高菜ピラフ

■材料

- 米……………3カップ
- 高菜漬……………100g
- ちりめんじゃこ……………大さじ2
- 生椎茸……………4枚
- 人参……………6cm
- 綿糸卵・紅しょうが……………適宜

- 調味料……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- サラダ油……………適宜

高菜漬は、野沢菜、広島菜と並んで日本三大菜漬と言われています。

名人さんから一言

子どもたちには、高菜ピラフが、好評です。彩りに錦糸卵、紅しょうがをのせます。
※木の芽や青じそ等もよい。

■高菜飯の作り方

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②高菜は細かくきざみながら、水に放ち塩気を抜きよく絞っておく。
- ③椎茸は軸を除き、薄切りにし、人参は皮をむき千切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、じゃこを炒め、高菜、椎茸、人参を加えて炒め合わせ、調味料を加えさつと混ぜ合わせる。
- ⑤炊きたてのご飯をすし桶にとり、④を入れて切るように混ぜ器に盛る。

■高菜ピラフの作り方

- ①④の具を鍋の片側に寄せバターまたはサラダ油を足してごはんを炒め、具と混ぜ合わせる。



グリーンアスパラガス

アスパラガスのおいしさは、うまみ成分のアスパラギン酸を多量に含んでいることによるものです。アスパラギン酸は、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種で、アスパラガスから最初に発見されたため、この名がつけられました。

アスパラギン酸は、味をよくするだけでなく、新陳代謝を活発にし、体内たんぱく質の合成を高める働きをし、疲労回復にも役立ちます。その他、アスパラガスには、ビタミンA、B1、C、Eなどのビタミン類や、毛細血管を丈夫にするルチン、腸内ビフィズス菌を増殖してくれるオリゴ糖などを含む栄養豊富な野菜です。

アスパラガスには、2月中旬から4月中旬までの春芽と5月中旬から10月まで収穫する夏芽があります。今は夏芽の旬で、菊池地方や鹿本地方を中心に出荷されています。



見分け方・選び方

アスパラガスは鮮度が命。鮮やかな緑色とハリがポイントです。また穂先までしっかりと締まっているものは甘みがあります。

調理のポイント

根元の堅い部分は3分の1ほど、皮むき器で皮をむくとよいでしょう。ゆでるときは、茎の堅い部分からゆでます。シャキッとした歯ざわりもおいしさのうちですから、火の通り過ぎに注意してください。ビタミンの損失を防ぐには焼いたり、炒めたりする調理方法がおすすめです。

素材の味を生かすお勧めレシピ ～アスパラガスの焼きびたし～

【材料】 グリーンアスパラガス 12本
割じょうゆ

（だし汁3／4カップ、しょうゆ1／2カップ、みりん少々）

【作り方】
①アスパラガスは根元を切って堅い部分は、薄く皮をむき、3〜4cm長さに切って、魚焼き用の網で全体に焦げ目をつけながら焼く。

②割じょうゆを煮立てて、火を止めて①を焼けた順にひたす。
③鍋底を水につけて水を替えながら冷まし、器に盛る。



くまもと四季のさかな「夏」

夏の旬の「タコ」をぜひ味わってください！

熊本県は有明海、八代海、天草灘に囲まれ、多くの海の幸に恵まれています。県では熊本で獲れる魚介類をよく知っていただき、たくさん食べていたために、「くまもと四季のさかな」として季節毎に旬の魚を選定しています。夏のさかなに選ばれている「タコ」は、麦羹タコと呼ばれるように、暑い夏が最も美味しい時期です。タコは高タンパク、低カロリーの食べ物で、アミノ酸の一種であるタウリンを多く含みます。タウリンには、高血圧、脳卒中、心臓病などを防いだり、肝臓の機能を高めたりする効果があると言われています。

県内ではたこぼ漁により、特に天草周辺で多くのタコが獲れます。地元で獲れた新鮮なタコは、刺身、やわらか煮、タコめし、酢の物、タコ焼きなど、いろんな料理で美味しくいただくことができます。熊本へお出かけの際は、夏の味覚「タコ」をぜひ味わってみませんか。



たこぼ漁の様子



獲れたてのタコ



タコステーキ

陽射しも厳しくなり、いよいよ今年も夏が到来。
今回はそんな暑い季節にぴったりの水上体験をご紹介します。

①観光うたせ船(芦北町)

真白い帆に風を受け、紺碧の不知火海を滑るうたせ船。

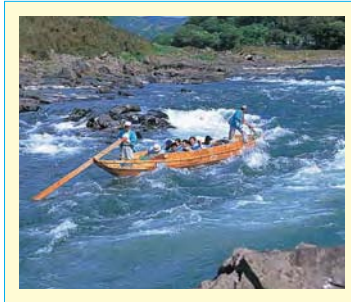
その優雅な姿から「海の貴婦人」とも呼ばれています。

芦北町では、このうたせ船に乗船して、新鮮な魚料理を食し、太刀魚釣り体験のできる、「観光うたせ船」が人気です。

ぜひ一度体験されてみてはいかがでしょうか。

乗船料／(定員12名)40,000円(消費税別)
時間／約3時間(操業時間2時間)
お問い合わせ／

芦北町商工観光課・芦北町観光協会
0966-82-2511



②くま川下り(球磨村)

日本三大急流に数えられる球磨川。その球磨川を船頭の巧みな舵さばきで下る「くま川下り」は自然との一体感を味わえるおすすめのスポットです。

豪快な白波をあげスリル満点の急流コース、のんびりと自然の景色を楽しむ清流コース、お好みに合わせてお選びください。

乗船料／急流コース(4月～10月)
大人3,675円、
子人2,100円、幼児630円
清流コース(年中)
大人2,835円、
子人1,890円、幼児630円

時間／約90分
お問い合わせ／くま川下り株式会社
0966-22-5555

イベントカレンダー

イベント名	期 日	市町村名	開催場所
恋龍祭みなた港まつり	7月22日～23日	水俣市	水俣市中心商店街
本妙寺頓写会	7月23日	熊本市	本妙寺
清正公まつり	7月24日	熊本市	加藤神社
玉名納涼花火大会	8月4日	玉名市	菊池川高瀬大橋上流
天草ほんど夏まつり天草ハイヤ道中総踊り	8月5日	天草市	国道324号線(天草市役所～天草信用金庫本店)
植木温泉納涼花火大会	8月5日	植木町	植木温泉合志川河川敷
あらお荒炎祭	8月6日	荒尾市	あらおシティモール駐車場一帯
天草ほんど夏まつり花火大会	8月6日	天草市	本渡港一帯
火の国まつり	8月11日～12日	熊本市	熊本市街地一帯
川尻精霊流し	8月15日	熊本市	川尻町加勢川
人吉花火大会	8月15日	人吉市	中川原周辺
山鹿灯籠まつり	8月15日～16日	山鹿市	山鹿市街地
益城町みんなの夏祭り	8月19日	益城町	益城町町民グラウンド周辺
地藏祭り	8月23日～24日	御船町	御船町本通り
うと地藏まつり	8月23日～24日	宇土市	宇土市街地周辺
第34回御船があーっぱ祭り	8月中旬	御船町	御船川河川敷



お問い合わせ先

熊本県観光物産総室
096-333-2333
熊本県観光連盟
096-325-6360

k u m a m o t o i n f o r m a t i o n

●事務局から

くまもと旬りポート2006夏号をお届けします。
今回は熊本のオリジナル品種「ヒゴムラサキ」を特集しました。
今回取材に協力いただいた森田さん御夫妻。毎日、なすと語り合い、手間をかけ、愛情込めて栽培されていました。
実は、私も今回初めて「ヒゴムラサキ」をみそ汁と天ぷらにして食べてみました。森田さんから聞いたとおり、あく抜きせずそのまま料理してみましたが、色も黒くならず、味もおいしくいただけました。

次号は9月発行の予定です。お楽しみに!!

●プレゼント

今回特集しました「なす(ヒゴムラサキ)」を5名の皆様にプレゼントします。お名前、ご住所、お電話番号とともに「夏に食べたくなる野菜、果物」をお書きのうえご応募ください。
受付締切：平成18年8月10日(消印有効)
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。