

2025年12月22日

みなさま、こんにちは~(^^)

「土からキッチン®」の投稿は久しぶりですが、様々な方から興味をもってください

今年も地域の皆様とつながりながら、地産地消・安全安心のお野菜・園が喜ぶ食生活の推進をしています！

今回は「三重なばな」を作られている、シグマファームとういん様に訪問させていただきました❤️



シグマファームとういん様は就労継続支援A型事業所で、設立当初は荒地だったところから土地の改良をされ、露地野菜や果樹を栽培されています。
県内の福祉事業所で初めて「三重なばな」のグローバルGAP認定を取得されたそうです。



※グローバルGAP認定とは世界基準の農業認定で、食品安全、労働環境、環境保全に配慮した「持続的な生産活動」を実現する優良企業に与えられる世界共通ブランド

また観光農園や収穫体験などの場も提供され、食育推進や農福の連携を実現し地域活性化に貢献されています。

「三重なばな」は三重県の伝統野菜にも登録されており
栽培の歴史は古く、江戸時代は灯り用の油（なたね油）を取るために栽培されていたそうです。
「江戸の灯は伊勢でもつ」と言われるほどの産地だったようです。

その後、昭和30年頃に播磨（若い芽を摘む）したものを食用として出荷したが
「三重なばな」のはじまりなのだそうです

三重県の北勢部は栽培に適した土地と気候のようで
何った日も寒い日でしたが、山おろしの冷たい風が「三重なばな」の甘さをより引き立て美味しく育つそうです！



そして、いざ！農地へ！

私のイメージでは菜の花のような背丈がスツと高めの葉物野菜でしたが、..

イメージとは全く違って背丈は低く、収穫する芽の部分も枝のように突き出ているわけではなく
中心部分を摘み取って脇から出てくる側枝部分を収穫します。美しい！



しかし収穫の時、腰が大変。



寒い中で、1本ずつ手摘みで収穫は大変な作業だと感じます。

収穫した物は、出荷の準備へ。

出荷基準の長さや重さによって揃えて、袋詰め。



きれいに袋詰めできるように工程や機も工夫されています。



そして、完成！こうやって店舗に陳列されています。

見た目の綺麗さも素晴らしい。

「ヤクルト毎日飲みます！」と明るい笑顔でポーズしてくれました。



「三重なばな」の収穫は4月上旬ごろまで。

鮮やかな色合いが、春の訪れを早く食卓で感じられますね。



そして「三重なばな」の栄養価はとても高くビタミン類、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

菜譜の発案としても、春の血液の滞りを取り除くのに最適！

子宮の血の滞りをよくなる作用や、全身の血液循環を改善する効果も期待できるので

高血圧や動脈硬化の予防、そして便秘予防や腸内環境の改善にも役立ちます。

油との相性も良いので、色々な食べ方で食卓に取り入れていただきたい野菜です🍀

次回は、「三重なばな」を使ったレシピをご紹介します。

お楽しみに。

温活栄養料理士 高城 栄