

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第66号 平成28年8月

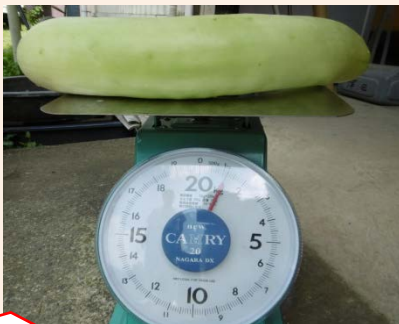
今月の特集は**桂うり**です。

京都の伝統野菜である**桂うり**は、白うりの一種で、古くから**奈良漬**の材料として用いられてきました。肉質は緻密で皮が薄く、完熟すると甘みや芳香が増し、その香りは「メロンのよう」とも言われる不思議なうりです。戦前は京都市の桂地区を中心に約30haの規模で栽培されていましたが、戦後は市街地の広がりによる農地の減少等により栽培が縮小され、一時は栽培農家が戸にまで減少しました。そんな中、京都府と京都市では、平成25年度より、『**桂うり復活プロジェクト**』を立ち上げ、地域の農家らとともに**桂うりの生産振興**に取り組んでいます。

○平成28年7月1日(金)、京都府京都市の津田肇さん(52歳)の生産現場を伺いました。



京都府京都市で桂うりの栽培をしている津田さんは、以前は金融機関にお勤めでしたが、7年前に奥様のご実家の農業を継がれ、今から30～40年ほど前、お義父さんの代から作られていた桂うりの栽培に携わるようになったそうです。『桂うり復活プロジェクト』には「改めて桂うりのことを学べそうだ」と考えて3年前から参加され、「プロジェクトの一環で販路なども開拓してもらっているため、自分は栽培に専念できてとても楽しい。」と仰います。一方で、伝統野菜として受け継がれてきた桂うりを絶やしてはいけないという緊張感も持って取り組んでおられ、「今後も桂うりが残っていくよう、順調に生産を維持したい。」と語っておられました。



この日は長さ30センチ前後、重さ1キログラム前後の未熟果が収穫され、酒造メーカーに渡って粕漬けになるそうです。

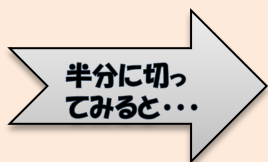
採種は、市が委託している農家が一括で行って、翌年各農家に苗が供給されます。昨年、津田さんも数粒自家採種し、今年畑の一角に播種してみたそうで、「生育を見守る楽しみが増し、世話のし甲斐も増した」とのことです。



桂うりは水分に弱く、水はけの良い土質を好むため、梅雨時は特に病気に気を付けます。

また、豆の焙煎業者からピーナッツの皮をもらい、土に混ぜて堆肥として利用しています。なるべく自然に近い土づくりを心掛けています。

桂うりの圃場を管理することを「お守(おもり)」をする」と仰る津田さん。桂うりを大切に育てている気持ち伝わってきます。



きれいな淡緑の
大変瑞々しい断面です！

津田さんの圃場には、桂うりのほか、九条ネギ、枝豆、ごぼう、さといも、いちご、紫蘇などなど、様々な作物が栽培されていますが、桂うりとの交配を避けるため、きゅうりとかぼちゃは植えられません。



週に1度、市の職員の方が圃場を訪れて、生育状況の確認や栽培上の相談、売り先の情報提供など、密に情報の共有をしています。
津田さんはプロジェクトのおかげで大変良い勉強をさせてもらっていると仰います。

主に漬物として食されてきた桂うりですが、津田さんは「皮が薄いから生でも充分美味しい。完熟果はメロンに近いから生ハムとも合うと思う。『夏の京野菜』のひとつとして料亭で出しても喜ばれると思う。」と新しい食べ方のアイデアをたくさんお持ちでした。
食べ方を変えることで需要が広がりそうです。



【白うりと豚肉の梅肉炒め】

うりのしゃきしゃき感が爽やか！梅肉の酸味が効いてこの季節にぴったりの一品です。



〇材料(1人分)

・白うり 1/6～1/4本
・しょうが 薄切り1枚

・豚ロース薄切り肉 60g

B 塩、こしょう 各少々
酒、片栗粉 各小1/2

A 梅干し 大1/2個(正味約小1/2)
酒 小1
みりん 小1/2
しょうゆ 小1/3

・炒りごま(白) 適量
・塩、油

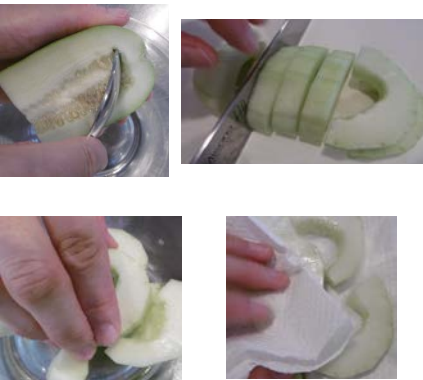


〇作り方

①白うりは縦半分に切ってスプーンで種を除き、皮をむいて小口から1cm厚さに切る。塩少々をふって軽くもみ、10分ほどおいてしんなりしたら水洗いし、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

②しょうがはせん切りにする。梅干しは種を除いて包丁で細かく叩き、残りのAを混ぜる。

③豚肉は5～6cm長さに切り、Bの塩、こしょう、酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。



④フライパンにサラダ油小さじ1と②のしょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら③を加えてさっと炒め、火が通ったら一旦取り出す。

⑤④のフライパンに油小さじ1を足し、①を加えて中火でさっと炒め、④の豚肉を戻して②の梅のたれをまわし入れ、全体を炒め合わせる。器に盛ってごまをふる。



白うりは塩もみして余分な水気を抜いてから炒めると水っぽくなりません。

できあがり！



【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルーグランディプロム取得

調味料メーカーでのメニュー開発を経て、現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

【おすすめ野菜】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html

■取材協力

京都市西部農業振興センター
■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。]

■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

vegacious@alic.go.jp



余ったうりと豚肉を使って豚汁風のお味増汁もできました。