

## 機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードより生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第23回目は、みずなです。



### 野菜ブックは好評発売中です！

詳細は、こちらから :[https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



葉茎菜類・葉を食べる

# みずな

旬 冬

和名：水菜・壬生菜 学名：*Brassica rapa* var. *nipposinica* 英名：Mizuna / Mibuna

分類 アブラナ科アブラナ属

原産地 日本



〔みずな (せんすじけい)〕

#### 1 植物として

みずなはアブラナ科の一・二年草で、かぶやはくさいの仲間です。

日本の京都が発祥の地といわれています。江戸時代には既に京都の東寺・九条付近で栽培されていました。「みずな(水菜)」という名前は、肥料は必要なく、水(ぬ)の間に畑に清流を引き入れて土だけで育つためについたといわれています。

関西地方では、発祥の地からきょうな(京菜)ともよばれ、茎の分枝が多く葉も数百枚にも及ぶことからせんぽんな(千本菜)、せんすじな(千筋菜)などの呼び名もあります。

#### 2 作物として

京都で生産される、1株3kgを超える「白茎千筋京水菜」など大株のみずなは、秋に種まきをし、冬に収穫するまで3ヶ月ほどかけて育てられます。

近年主流となった、サラダにも使われる小株の品種は、水耕で2~3週間ほどで収穫できます。現在は、みずなは茨城県が主要産地となっています。

みずなは元々は京都の伝統野菜で、京都では古くから、葉が数百枚を超える3~5kgもの大株が漬け菜や冬の鍋料理に使われています。「みずなが並び始めると冬本番」といわれるほど、寒い時期に味がよくなる冬が旬の野菜でした。

2000年以降、みずなのシャキシャキとした食感とクセのない味、そして料理を映えさせる美しい緑と細い葉が、サラダ需要で人気となり、急速に全国に広まりました。

近年は、葉がやわらかく、生で食べられる1株20~50gの小株の品種が主流で、一年中店頭に並ぶ野菜になりました。

#### 3 食材・商品として

主な

## 種類と特徴



### みずな (千筋系)

京都で古くから栽培される日本特産の野菜です。煙の畠間に水を引き入れて育てたことからこの名前がつきました。関西では、冬の訪れを知らせる野菜として古くから親しまれ、お鍋や漬物に多く利用されてきましたが、サラダとしての需要が高まったことで全国に普及するようになりました。



### 変種：みづな

みずなの一種で、みずなどの違いは、葉がギザギザしておらず丸みをおびた細長い形をしていることです。このことから「丸葉水菜」とも呼ばれます。みずなと同様に京都の伝統的な野菜で、京都を含む関西地方では昔からよく食べられていました。



### 赤みずな (赤軸みずな)

大きさ、太さ、葉の形などは緑色のみずなと同じですが、茎の色だけが紫色です。この紫色は、アントシアニンという色素を含むことで生まれており、茹でると色がくなってしまう野菜が多いのですが、赤軸みずなはゆでても紫色が残ります。

## みずなの栽培



はしゅ  
播種後の様子です。



生育途中の様子です。



収穫を迎えた様子です。



概ね35~44cmで収穫します。

みずなは京都の伝統野菜で、かつては限定した土地で栽培、流通されていましたが、サラダなど需要の増加に伴い、現在は、各地で栽培されています。現在のみずなは、古くから京都で栽培されている1株3kgを超える大きなものではなく、1株が50g程度のものが主流となっています。みずなは、露地栽培と施設栽培で生産されており、一年を通して手に入ります。栽培期間は、夏場と冬場で大きく違い、夏場だと2~3週間ほどで収穫できます。冬場の低温だと2~3ヶ月ほど

かかります。

また、みずなは施設栽培の水耕によるものも多くあります。水耕は、土に播種をするのではなく、「栽培ベッド」と呼ばれるものに播種し、植物の生育に必要な養分を液体肥料として与える栽培方法です。水耕は、均一な生長が図られる、作物の生育が早い、栽培ベッドを高い位置にすることで労力が軽減できるなどのメリットがあります。

## 栄養と機能性成分

POINT!

シャキシャキのみずなは、粘膜を強くし風邪予防も期待できます！

みずなは、若緑色の葉と真っ白な茎がきれいな野菜ですが、 $\beta$ -カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。また、ビタミンCも多く含まれ、その量はレモン果汁よりも豊富です。

$\beta$ -カロテンは、細胞の抗酸化、免疫力を高め、悪玉コレステロールを減らす作用が期待できることから、動脈硬化や心筋梗塞の予防にも役立つといわれています。また、体内でビタミンAに変換されるため、ビタミンAの効用である髪の健康や視力維持、粘膜や皮膚を丈夫に保つなどの効果も期待できます。

ビタミンCは、粘膜を強くする効果があることから風邪や肌荒れの予防、疲労回復などの効果が期待できます。

### 主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## データ BOX

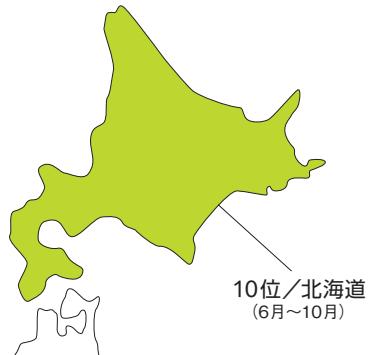
### DATA 1

### みずなの主要産地と収穫量ランキング

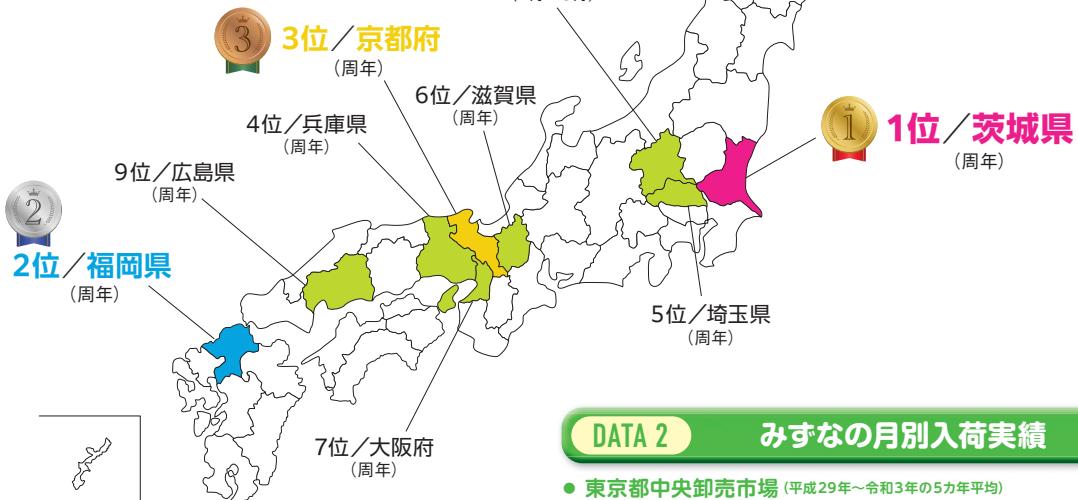
#### ● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	茨城	21,200	51.3%
2位	福岡	3,180	7.7%
3位	京都	2,190	5.3%
4位	兵庫	1,560	
5位	埼玉	1,540	
6位	滋賀	1,430	
7位	大阪	1,000	
8位	群馬	822	
9位	広島	791	
10位	北海道	736	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



10位／北海道  
(6月～10月)



### DATA 3 みずなの生産

#### ● 作付面積と収穫量の推移

みずなは、2000年以降人気となり生産量が増加しましたが、その後は、横ばいで推移しています。



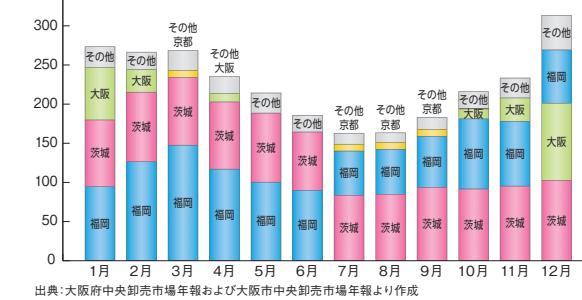
資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

### DATA 2 みずなの月別入荷実績

#### ● 東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



#### ● 大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成



最新のデータが観られます！



「野菜マップ」  
にGO!! ▶▶▶▶▶