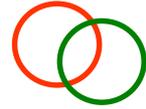




がつ ちさんちしょうしょくざい のぐちな  
1月の地産地消食材は『野口菜』



しんねん あ ねんまつねんし としこ そば りょうり  
新年明けましておめでとうございます。年末年始は年越し蕎麦やおせち料理、おもちなど、  
おおぜい かこ きかい おお  
大勢でごちそうを囲む機会も多かったのではないのでしょうか。ついつい箸が進んでしまいま  
すが、たす すぎにはきをつ けましよう！  
食べ過ぎには気を付けましよう！

こんげつ ふう さむ ま げんき そだ のぐちな しょうかい  
今月は、冬の寒さにも負けず、元気に育つ『野口菜』を紹介します。



のぐちな はたけ みず い ようす  
野口菜の畑に水を入れた様子

のぐちな きげん ねんごろ にっこうとうしょうぐう  
野口菜の起源は1600年頃、日光東照宮を  
つく しずおか き ひと たね も  
作るために、静岡から来た人たちによって種が持  
ち込まれたのが始まりといわれています。

にっこうし のぐちちく まわ さいばい  
日光市の野口地区やその周りで栽培されてい  
るため、『野口菜』という名前がついたようです。

のぐちな とくちょう そだ かた がつごろ  
野口菜の特徴は育て方にあります。10月頃  
に種まきを行い、葉がしっかり出てきたころ  
たね おこな は で ころ  
ねの間に水をかけ流します。そして、12月下旬  
あいた みす なが がつけじゅん  
～3月頃に収穫時期を迎えます。冬は空気より  
がつごろ しゅうかくし き むか ふう くうき  
も水の方が暖かく、野口菜が凍らずに収穫でき  
ます。ほう あた のぐちな こお しゅうかく  
るので、水をかけながします。

みす  
そのため別名「水掛菜」とも呼ばれています。



のぐちな は  
野口菜の葉

また、みす をかけることで、あくがぬ けてあじ よ  
くになるといわれています。漬物やおひたし、お  
つけもの  
そうに あぶらいた ちようりほうほう あ  
雑煮や油炒めなどいろいろな調理方法に合  
います。

さむ ちゅう つめ みす て い しゅうかく  
寒い中、冷たい水に手を入れて収穫をする  
せいさんしゃ かた かんしゃ  
生産者の方たちに感謝をしながら、おいしくい  
ただきましよう！