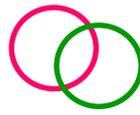


# 1月の地産地消食材は『野口菜』



みなさんは『地産地消』という言葉を知っていますか？地産地消とは、自分たちの住んでいるところで育てられた食べ物を自分たちで食べるようにしよう！という考えです。

私たちの住んでいる日光市では、どのような食材が育てられているのでしょうか？毎月、今が旬の地産地消食材をテーマに、食材と生産者の人たちのお話を紹介していきます！

新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。さて、みなさんは冬休みいかがお過ごしでしたか？大晦日やお正月など、美味しい伝統食を食べる機会もあったかと思います。皆さん、お雑煮は食べましたか？お雑煮は、地域によって少しずつ違いがあるそうですよ。ぜひ研究してみてくださいね。

さて、今月の地産地消食材は日光市の伝統野菜「野口菜」です。今回は瀬川地区で栽培されている大出勝利さん



んにお話を聞いてきました。豊富な湧き水を畑に流して栽培することから「水かけ菜」とも呼ばれます。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。野口菜の起源は1600年頃、日光東照宮を作るために、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言われています。冬は厳しく冷え込む日光地域ですが、

水に浸かった葉は寒さにあたっては枯れず、青々と育ちます。また、水に触れることでアクも取れて味も良くなるそうです。野口菜の食べ方は、けんちん汁やお雑煮に入れたり、おひたしや胡麻和えにしてシャキシャキ感を楽しんだり、様々な楽しみ方があるそうですよ。

大出さんから皆さんへメッセージをいただきました。「野口菜はビタミンなど栄養が豊富なので、風邪を引かないようたっぷり食べてくださいね。」皆さん、元気いっぱい冬を楽しんでください！

