

金時草

～色鮮やかな加賀の誇り～



○概要

金時草は、石川県で伝統的に栽培される野菜の一つで、葉の表が緑、裏が鮮やかな紫色をしています。独特のぬめりとほのかな苦みが特徴で、地域の食文化を彩っています。

○主な産地

金沢市、白山市、かほく市

○旬の時期

ハウス栽培により、1年中市場に出回っていますが、本来の旬は6月下旬から10月下旬です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

○特徴と味わい

金時草は、ゆでるとぬめりが出て、ほのかに苦みのある独特の味わいが魅力です。おひたしや酢の物、天ぷらなどの和食はもちろん、スムージーやサラダなど洋風料理にも合います。紫色のアントシアニンをはじめ、ビタミンや鉄分など多くの栄養分を含み、疲労回復効果が期待できます。

○おすすめの食べ方

餃子：金時草の紫色がうっすら透けておしゃれな餃子です。意外と癖がなくおすすめです。



○生産者の声



「金時草の色鮮やかな赤紫色が出るように、日々工夫をこらして栽培しています。金時草の香り、独特のぬめり、ぜひ食べてみてください。」
—金沢市上山町 永森貴登さん

知ればもっと食べたいくなる！

～石川の伝統野菜を受け継ぐ人～ 第2便 金時草



農林水産省北陸農政局石川県拠点では県内の農業者の取組を収集し、農政課題の解決に取り組むことを使命の一つとしています。今回は金沢市上山町で**金時草**を生産している永森 貴登さんに聞いた伝統野菜の魅力や思いをお届けします。

Q. 金時草栽培の きっかけを教えてください。

上山町の古民家を購入した際に農地も借り受けられると聞き、以前から興味があった農業にチャレンジしようと金沢市の農業大学校に入学しました。研修中に金時草栽培に取り組んだことで、昼夜の寒暖差の大きさや豊富な山からの水など上山町の環境が金時草の生育に適していると感じ、栽培農家になることを決意しました。

Q. 金時草の魅力や 好きなところを教えてください。

日常の料理に取り入れやすく、ヘルシーなところや、包丁を使わず気軽に料理できるところが好きです。娘もシーザードレッシングをかけた金時草のサラダが大好きです。金時草が挿し木で増えていく様子からは強い生命力を感じ、食すことで自分自身も日々パワーをもらっています。

Q. 栽培の苦労や 工夫されていることはありますか。

今年は猛暑で雨が少なく、日よけのため(飼料作物の)ソルゴーを植えたりタンクの水を運んで給水するなどして対応しました。また、出荷時の選別や袋詰め作業は手作業のため時間がかかり大変です。それでも消費者の方の「美味しかった!」、 「また食べたい」というお声が励みになり生産の原動力になっています。

Q. 今後の課題や 展望についてお聞かせください。

現在は東京の市場などに出荷していますが、今後は栽培面積を増やし、もっと県内の方にも金時草を食べていただきたいです。また、上山町では古くから金時草が栽培されていたと聞いているので、いつか「金時草の里」と呼ばれるくらい皆さんに知っていただけたらと思っています。今後も生産を続け、次世代に繋げていきたいと考えています。

取材後記

農業未経験から金時草の栽培農家に転身した永森さん。就農3年目とのことですが、金時草栽培の師匠であった方がお亡くなりになられ、現在は亡き師の後継者として栽培に取り組んでいらっしゃいます。永森さんのInstagram(@everyday831_87lovely)で更新されている金時草のお料理もぜひチェックしてみてください。皆さんも金時草を見かけた際にはぜひ、手にとっていただけると幸いです。