

多久には昔から続く、伝統の野菜や大豆から栽培している手作り味噌など、郷土の味があります。  
 年末年始、家族や旧友が集うこの季節、故郷の味を振る舞ってみませんか。

# 女山大根



幡船の里副会長  
 ふなやまゆみ  
 船山真由美さん

## 栄養がぎゅっと詰まった 赤紫の女山大根

「女山大根」は江戸時代から栽培されてきた多久の伝統野菜ですが、栽培農家が減少してしまいました。そこで、「多久の伝統野菜、女山大根の復活を」と幡船の里 前会長の船津忠伸さんを中心に生産者のみなさんが取り組まれました。市や佐城農業改良普及センターの協力を得て、現在、復興の中心となった西多久町にある直売所「幡船



の里」の会員ら40〜50戸で栽培をされています。  
 船山さんは「土地が変わると同じ種でも育ち方が異なります。全部赤いもの、葉は緑で胴が赤い大根など4種類が育ちます。私たちの畑では全部赤い「女山大根」がよく育つので西多久の地形に適しているんだと思います」と話されます。  
 赤い部分にはポリフェノール群の一つであるアントシアニンが含まれ、抗酸化作用や発がん抑制作用、風邪の予防、ストレス抵抗力を高める作用、皮膚粘膜の保護作用などがあります。  
 また、一般的な青首大根に比べ、その大きさが特徴です。大きいものでは長さ80cm、胴回りが60cm、重さは13kgにまで成長します。  
 9月に種を撒き、通常に比べ、3か月という倍近い時間をかけてじっくり育ちます。時間をかけた分、甘味が強く、糖度が1・5倍に増します。昔は丸かじりするほど甘かったそうです。  
 煮崩れしにくいので、おでんやふろふき大根、煮物にピッタリ。毎年、豚汁や煮物として給食にも出されています。  
 「大きさも形もいろいろ。去年、うちの畑では1、300本以上生産しました。収穫時には5〜6kgあるので、抜くのも一苦労ですが、食べたら元気になる!」、と喜んでもらっています。本当に美味しいのでいろんな人に食べていただきたいですね」と船山さん達の愛情を受け女山大根は大きく成長しています。

★市内の販売所  
 幡船の里

★お手軽レシピ  
 「おなます」  
 皮をむき、大根をお酢に漬けたらおむ。その時、皮も一緒に漬けたらと鮮やかなピンクに仕上がります。



## ★女山大根を使ったアイス「乙女のころ」



▲さっぱりとした味わいときれいな藤色のアイス。

