

三重なばな

地中海沿岸のヨーロッパが原産の洋種菜種で、^{なたね}アブラナ科の野菜です。芯の部分を若芽とともに摘み取ったものです。

「三重なばなブランド化推進協議会」が種子を生産者に提供し、この種子を使って栽培されたものだけを「三重なばな」のブランドで出荷をしています。

品種と特徴

生産量の増大と栽培期間の延長、安定生産をはかるために、三重県では主に下記の品種が栽培されています。

品 種	わせしゅ 早生種	おくてしゅ 晩生種
特 徴	<ul style="list-style-type: none">・成長が早く、収穫量が多い。・葉の切れ込みが浅い。	<ul style="list-style-type: none">・成長が遅く、早生より収穫量はやや少ない。・葉の切れ込みがやや深い。
収穫時期	11月～2月下旬	12月～4月下旬

栄 養

カロテノイドの一種のβカロテンが豊富です。ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンEなどのビタミン類、カルシウムやリン、マグネシウム、カリウム、鉄などのミネラルも多く含まれます。食物繊維も多く、さまざまな栄養素を豊富に含む優れた野菜です。

歴 史

江戸時代、伊勢の国（三重県）では、なたね油の原料として広く栽培されていました。「江戸の灯は伊勢のなたねで持つ」と言われるほどの大産地でした。

昭和30年代、なたねの増産をするために農家は芯を摘む摘芯を行っており、それを家に持ち帰り食用としていました。それがあまりにおいしいので近くの青果市場に出荷したところ、口こみで評判が広まっていきました。当時は、手で摘み取るころから「ツミナ」とよばれ出荷されていました。昭和40年代後半に長島農協が出荷基準や栽培基準を統一し、商品名も「なばな」として農協による共同販売が開始されました。

平成元年には県内で「三重なばなブランド化推進協議会」が発足し、ブランド化が進められています。三重の伝統野菜としても登録されています。

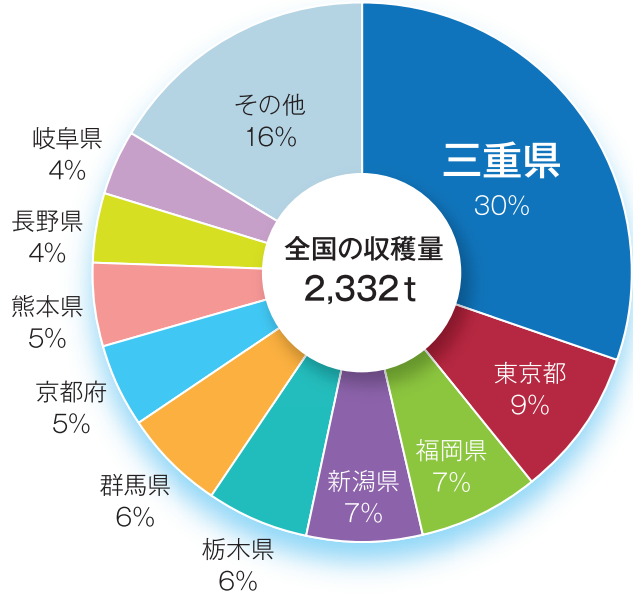
主な生産地
・収穫量

三重県では、桑名市、木曾岬町、松阪市などで栽培されています。

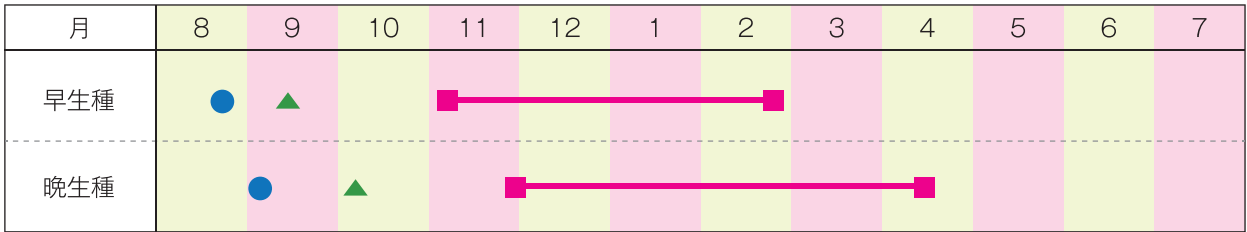
■平成26年なばな収穫量

順位	都道府県	収穫量(t)
1	三重県	706
2	東京都	218
3	福岡県	174
4	新潟県	165
5	栃木県	150
6	群馬県	142
7	京都府	111
8	熊本県	110
9	長野県	100
10	岐阜県	87

平成26年農林水産省統計より



なばなができるまで 桑名市長島町のなばな農家さんの栽培方法

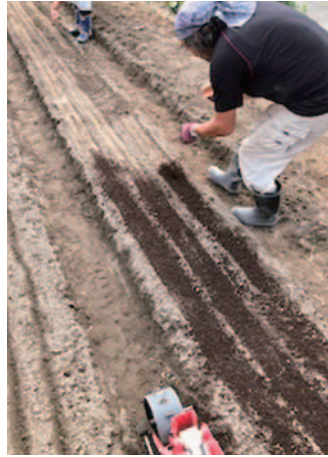


● 播種 ▲ 定植 ■ 収穫

播種

短冊うねの面を平たくしたところに、およそ1cm間隔で種子をまいていきます。





育苗

本葉の1枚目が見え始めたころに、1回目の間引きをします。本葉2～3枚目で2回目の間引きを行います。水やりは、乾燥による生育遅れに注意しながら、土の乾き具合をみて行います。



定植

苗の本葉が5～6枚になったら、定植こてで良苗のみ畑に植え直しをします。三重なばなは、うねを高くして水はけをよくするのが特徴です。植え付け後は、たくさん水を与えます。



摘 芯

本葉が15枚程度になったら、下の葉10~12枚を残して上部を切り落とし、摘芯をします。



摘芯後の株

収 穫

残した葉の付け根から2本ずつ出てくる側枝を収穫していきます。収穫時は、長さ約20cmの「なばなナイフ」を使用します。なばなナイフの長さが収穫の基準のため、それを目安に長さをそろえて側枝を収穫していきます。



収穫したものは、コンテナに入れ日陰に保管します。切り口を十分風乾してから袋詰めをします。袋の中で露が発生して切り口が変色するのを防ぐため、一晩封をせずに保管し、翌日封をして出荷をします。特に、11月中旬までと3月上旬以降は気温が高いため、傷まないように保冷等をしながら出荷をします。



【参考資料】 「三重なばな」 三重なばなブランド化推進協議会