

かすみがうら市のジオ食



クワイ

霞ヶ浦沿岸の泥質土壤にあったクワイ

霞ヶ浦沿岸の泥質土壤にあった農作物と言えばレンコンが有名ですが、もう一つあります。「クワイ」です。クワイは、水上に葉や莖として花をもちますが、根は水底の土中にあり、この根には約30個の芋が育ちます。

主に6月に種球を植え付けて、12月頃に収穫を迎えるクワイは、日当たりが良く、栽培全期間にわたり用水を確保できる水田が適しているといわれます。

クワイの生産は、埼玉県が全国1位です。京都では「京野菜」として扱われています。市内では、田伏地域にクワイの水田がみられ、そのほとんどが東京の築地市場に出荷されています。



縁起物のクワイ

クワイは、大きな芽が出る、必ず芽が出る、勢いよく芽が出る、立派な芽が出るという様子が縁起が良いとされ、12

月から1月が旬となることもあり、正月料理に用いられています。また、地下茎の先端に芽のついた様子が、慈悲深い女性が子供に乳をあげている姿に似ていることから「子宝繁栄」を意味する縁起物としても扱われています。クワイは、とにかく万葉集にも登場する日本の伝統食材であり、縁起物なのです。

新しい年の初めにクワイを食べよう！

クワイには豊富な栄養分があります。中でもカリウムとビタミンEがその代表です。カリウムは、体内のナトリウムの排出を促し、むくみや高血圧の予防と改善に有効です。ビタミンEは、酸化作用で体内の老化を防止する上、血行を良くする効果があるので冷え性・肩こり・頭痛の改善にも有効とされます。煮物・酢の物・天ぷら・フライなどどのような調理をしてもおいしいクワイ。かすみがうら市のジオ食「クワイ」をぜひ縁起を担いで、新しい年の初めに食してみたいかがでしょうか！

(千葉 隆司)