



きんじそう
＝ 金時草 ＝

キク科ギヌラ属

独特の色とぬめりの加賀野菜

【来 歴】

金時草は熱帯アジアが原産で、来歴には、江戸時代の本草学者 平賀源内の「物類品」によると宝暦9年(1759年)にオランダから入ったという説と、中国・台湾から九州に入ったという説があります。熊本市の水前寺地方で古くから湧き水を利用して栽培されており、水前寺菜(スイゼンジナ)と呼ばれるようになりました。

この水前寺菜が江戸時代に、北国である石川県で栽培されていた記録(農業開志 著者農学者 村松標左衛門(1775年頃))が残っています。しかし、商品としての栽培が広がり始めたのは昭和初年頃のこと。

加賀地方での導入時期にも藩政時代説と昭和初期説の2つの説がありますが、今のところ、金沢市地代町の木びき職人であった中田龍次郎氏が、大正時代に県内のどこからか持ち帰った一株を花園地区の畑に植えたのが始まりとされています。昭和初期に息子の中田義久氏が、料理屋向けに栽培を始めると、次第に村内でも自家用野菜として栽培が広がり、昭和37年頃から地元金沢市場へも出荷されるようになりました。

【由 来】

金時草(キンジソウ)の名の由来は、葉の裏面の色が「金時豆(キントキマメ)」に似た美しい赤紫色であることから「金時草」と表記されるようになり、これをキンジソウと呼ぶようになったそうです。

【栽 培】

金時草の生育適温は20～25度で、日差しの強くない場所で栽培するのに適しており、中山間地の特産物となりました。種子がほとんどできないので挿し木で増やしていきます。普通栽培で、定植は4月下旬～5月上旬に行い、収穫は定植後50～60日目頃の6月から霜のおりる11月まで随時収穫するのが一般的なスタイル。昼夜の温度差が大きくなる7月、9月は葉裏の赤紫色が濃く、きれいに色付くためおすすめの時期です。また、気温が30℃を超すと鮮やかな紫色が出ないというデリケートな野菜です。

今月の一品紹介

【入荷情報】

ハウス栽培によって今では一年中、市場に出回っていますが、もともとは夏の野菜で、旬は6月下旬～10月下旬です。金沢市中央卸売市場には、河北潟とかほく市よりハウス物が一年を通して入荷しています。5月下旬～11月上旬までは露地物が花園地区より入荷してきます。

【産地】

金時草は石川県以外でも栽培されており、呼び名も地域によって異なります。

◆ 石川県・・・金時草（キンジソウ）

金時草は「金沢市農産物ブランド協会」によって、加賀野菜に認定されています。

加賀野菜は『昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜』と定めています。金時草は、主に山間地の花園地区で栽培されていますが、近年では砂丘地でのハウス栽培も行われるようになりました。

◆ 沖縄県・・・ハンダマ

沖縄では「ハンダマ」と呼ばれ、やはり伝統的農作物として扱われています。栄養価が高いことから、「不老長寿の葉・血の薬」と言われ、古くから民間療法薬として利用されてきました。

◆ 熊本県・・・水前寺菜（スイゼンジナ）

熊本では、伝来して間もないころから栽培が始まったとされ、その地名から「水前寺菜」と名付けられました。なかなか経済的な栽培には至りませんでした。近年になって伝統野菜ブームで水前寺菜が見直され、現在では上益城地域や熊本市などで作られるようになりました。

◆ 愛知県・・・式部草（シキブソウ）

愛知県では、「式部草」という名称で生産流通されています。

【選び方】

葉の色が鮮やかで張りやツヤがあるもの。特に葉裏の紫色の濃いものを選びましょう。また、主に葉の部分を食べるので、葉が大きく、枚数が多いものを選びましょう。

【保存方法】

金時草は乾燥しないよう濡れた新聞紙などくるんでビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。また、他の葉野菜同様、できるだけ立てて保存するようにしましょう。

今月の一品紹介

う。寝かせておくと上に伸びようという植物の働きによって、茎が曲がりやすく傷みも早くなってしまいます。

【調理】

酢の物にして食べるのが一般的ですが、最近では独特の紫色を活かそうと、工夫を凝らした料理が登場しています。

ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりが出ます。ゆで過ぎるとぬめりや色、風味が損なわれるので、短時間でサッとゆでましょう。ただ、ゆでた葉はほとんど紫色が無くなり緑色になりますが、酢の物など酢を加えるときれいな紫色が出ます。

【栄養価】

カロテンやカリウム、カルシウムが豊富な優れた緑黄色野菜です。その他、ビタミンA、B1、B2、鉄分なども多く含んでいます。

金時草の紫色はアントシアニンと呼ばれるポリフェノールの一種で抗酸化作用があるといわれています。また、金時草のエキスに血糖値を抑える効果があり、エキスの主成分は粘り成分のムチンとアントシアニンであると考えられています。また、血圧を調整する成分・ γ -アミノ酪酸（GABA）が多く含まれ、血圧上昇を抑える効果が期待できます。GABAは血圧を下げるだけでなく、精神を鎮静化する効果もあることがわかってきました。この効能を活かし、近年では金時草を粉末化する健康食品なども盛んに開発されています。

【簡単アレンジレシピ】

材 料（4人分）

金時草・・・1把
ごはん・・・4杯
白炒りごま・・・少々
むきエビ・・・16尾
きゅうり・・・1本
〈すし酢〉酢・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2
塩・・・小さじ2/3
〈A〉酒・・・小さじ1
塩・・・少々
〈B〉砂糖・・・大さじ1
塩・・・少々

金時草のちらし寿司

- ① 金時草は葉を取り、塩ゆでして水に取り、細かく刻んで合わせたすし酢と混ぜ合わせます。
- ② 温かいごはん①と白ごまを混ぜ合わせ、冷まします。
- ③ エビは背わたを取り、耐熱皿に入れてAをふり、ラップをかけてレンジで1分ほど加熱します。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜ、フライパンで炒り卵を作ります。きゅうりはせん切りにします。
- ⑤ 器に②を盛り、③、④の具材を飾り完成です。

