

ふくおかさん家の
うまかもん

かつお菜

旨みたっぷりで出汁いらず!?!の「かつお菜」

旬

1月～3月

生産地

板付(博多区)、日佐(南区)、原・田隈・入部・脇山(早良区)、金武・壱岐(西区) 他

年の瀬が近づいてくると店頭で見かけるようになる「かつお菜」。古くから福岡で栽培されてきたアブラナ科の葉野菜で、旨味成分であるアミノ酸が豊富に含まれているためかつお節と似た風味があり、かつお出汁がなくても美味しいことからその名が付けられたそうです。漢字で「勝男菜」と書くことから縁起物として正月に使われるようになったと言われており、博多のお雑煮には欠かせない存在となっています。

福岡市内では江戸時代中期頃からかつお菜の栽培が始まっていて、現在流通しているかつお菜の品種は1949年に登録されたもの。主に早良区、西区で栽培されています。

旬は12月から2月。繊細な野菜のため収穫出荷の調整はすべて手作業で行われています。高菜とよく似ていますが、高菜のような辛味はなく、旨味が強いのが特徴です。

かつお菜は葉が青々としてみずみずしく、葉の部分の縮れが細かくてたくさんあるものを選びましょう。買ってきたかつお菜は湿った新聞紙などに包んで野菜庫に立てて保存するとよいそうです。

使う時は食感を残すよう茹ですぎないのがポイント。茹でたものを絞って冷凍しておくと、さっと使えて便利です。汁物やなべ物はもちろん、炒め物などにも使えます。

