

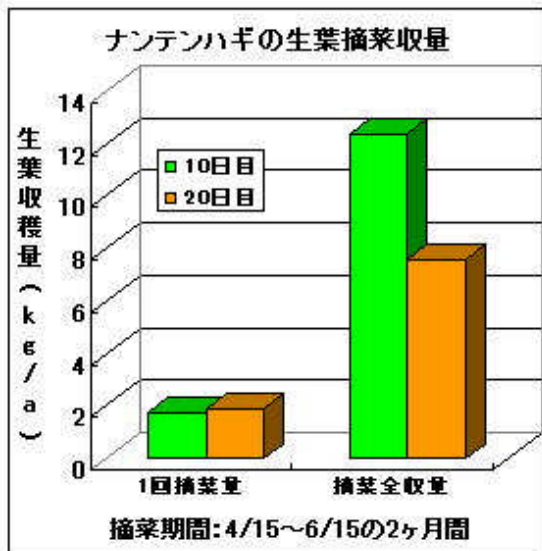
秩父の新しい山菜「ナンテンハギ」

秩父地域などの山野に自生するマメ科植物の多年草で、地元では「アズキンバ」などと呼ばれています。

宿根性の「ナンテンハギ」の定植は4月上旬に行います。収穫時期は桜が終わる4月中旬から6月中旬までです。定植2年目の10日目ごとの収穫量は7.85 kg/aです。

鮮度を保つために熱湯にさっとつけ、すぐに冷水にとおしてから水を切り、汁の実、おひたし、あえ物、煮しめなどにして食べます。てんぷらは生葉に衣をつけてあげます。

今後は秩父地域らしい地域特産品として、道の駅や直売所での販売、飲食店のお通し、民宿や旅館での山菜料理などへの消費が期待されています。



栽培ナンテンハギ



ナンテンハギの花

ナンテンハギの摘菜収量 (2年目)

【調理の作業手順】

