

新連載開始  
旬の伝統野菜を食べる

第一回  
作り手の顔が見える、安心で、おいしい野菜



# 島にんじん

沖縄県

沖縄・中城村のチデークニー(島ニンジン)は、美しい黄色をした沖縄独自のニンジン。中国から伝わり、50センチにもなる。薬用として戦前から家庭で作られていた。



取材文◎全弘弘美 写真◎関幸貴



掘り出されたニンジン、安里千代さん(89)の手で、その場で大小に仕分けされる。

ニンジンの収穫は朝6時には始まる。普通のニンジンに比べて、葉が長く青々と生い茂っている。



## 丹精込めて掘り出される 琉球の薬膳野菜は、ほんのり甘い

沖縄県中城村は、沖縄本島中部に位置する東太平洋に面した4694軒からなる村である。

海岸と住宅地のあいだに広がる畑では、サトウキビや島大根、ドラゴンフルーツなど、さまざまな沖縄の特産野菜が栽培されている。

なかでも、この地区で、もっとも有名な野菜が、美しい黄色のチアークニーと呼ばれる島ニンジンだ。根の部分は50センチにもなり、葉もまた長く、全体で1メートルから1メートル50センチというすらりとした美形のものだ。

J A 沖縄の農業指導員・安里昌介さんによれば、島ニンジンは「東洋系に特有の耐暑性の強いニンジンで、古く中国から沖縄に伝来し、村では戦前から栽培が始まった」という。120年を越える歴史をもち、沖縄の人々のあいだで滋養野菜として親しまれてきた。

いまでは約50軒の農家だけが栽培を手がけ、沖縄全土の島ニンジンの8割がこの村で生産されている。村の特産品として知られ、消費は、小売店やスーパー、直売所を通して県内が中心、県外にはほとんど流通していない。

それというのも、中城村の土が、



種まきは一カ所に20粒、少し成長したら間引きする。間引きした葉はおひたしにする。

畑から抜いたニンジンは籠に入れ、乾燥を防ぐために丁寧に毛布やむしるなどをかける。



周りの土だけを取れるようにした専用のスコップ。自動車のスプリングを溶接して作った。



島ニンジンの栽培にもっとも適しているという理由もあるが、赤ニンジンと比べて「日持ちしにくい上、生産量そのものが年間1000トン前後と極めて少ない」ためだ。生で食べてみると、野趣が強く、朝鮮人参に似た香りがする。だが、炒めるとぐんと甘みが増し、赤ニンジンとは異なるホクホクした食感が口の中に広がる。それに黄色い色がいっそう鮮やかで、食卓に華やかな彩りを添える。

料理は沖縄の薬膳料理である豚のレバーと味噌を加えて汁にした

安里さん一家。左から昌盛さん、長男の昌盛さん、孫の善平君、長男の嫁の清美さん、おばあのミツさん。駆けてくるのは孫の夏美ちゃん。



4月に種を採る。陰干しにしてから天日で一週間干して乾燥させ、それを保存しておく。

島ニンジンの花。可憐な白い花を咲かせる。根から花まで入れると約1メートルになる。

「シンジムン」が知られる。戦前から病中病後の体力回復に食され、現在でも風邪のときの特効薬として親しまれている。

カロチン、ビタミンC、ビタミンA、鉄分などを豊富に含み、貧血、冷え性、夜盲症、虚弱体質、便秘にいいといわれ、また葉は浴用として使われ、神経痛、リュウマチ、肩こりに効果がある。

島ニンジンの生産農家の一つ、安里昌盛さん(72)を訪ねた。安里

さんはこの地で建築業の傍ら数十年にわたって農業を営んできた。現在は、妻千代さん(69)と母ミツさん(90)とともに、島ニンジンの他、ヘチマやゴーヤなどを栽培する。土日は長男でサラリーマンの昌泰さん(42)が手伝う。

「昔は、あまり食べなかったな。畑は芋ばかりだった。島ニンジンは、どの家でも自家用で作って薬用とした。長寿の秘訣だな」

機械化が進む中、安里さんは、

あくまで手掘りにこだわり、独特の二股のシャベルを使って、傷つけないように、畑からニンジンをつぎつぎに抜いていく。細く長い島ニンジンは、へたをすると折れてしまうのだ。そして、手で、まわりついた粘土を拭う。

抜いたニンジンは、千代さん、ミツさんとで大中小に分け、ケースに詰め、毛布をかけて陽にあたらないようにする。

「昔は違った。すぐにしなってしまふから土と灰を混ぜたものを保存の意味で塗ったんだ」

栽培にも生育にも最新の注意を払う。種はすべて自家採種だ。

「種取り用には、お正月の頃に、いいニンジンを選んで植え替える。やはり形がよくて太さがあるもの。これを葉と根の先をカットして、種用として植え替える。葉や根の先を切るのには、よけいな養分が逃げないようにするためだ」

種を蒔くのは、7月。畑を耕して、一カ所に約20粒を蒔く。そして、育つた中から、間引きをしていき、成長のいいものを選んで、最終的に一本を育てる。

「乾燥しないように、畑には、種を蒔いてから、サトウキビの絞り滓を敷いておくんた。そして朝夕

イリチャー（ニンジンの炒め物）を作る安里千代さん。材料は豚の三枚肉、ニラ、赤ニンジンなど。



サラダオイルをひき、豚肉を入れ、ニンジン、ニラを加える。味付けは醤油、だしの素、砂糖。炒めるとニンジンが甘くなる。



ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分を多く含む。眼精疲労や、整腸作用にもいいといわれる。



夕食やお昼など、ふだんに食べる。家庭によって、三枚肉ではなく、ベーコン、ポークの任脛などを使い、味も異なる。

もっとも形のいいもの。雨が降ったりすると、短いものができたりする。播種前の土壌消毒以外は、農薬は使わないで育てていく。



### 産地取り寄せ情報

写真上は中城村JAで見つけた家庭菜園用の種。

島ニンジンを使った加工品を取り寄せることができます。写真左、島ニンジンカステラ(500円)、チュラ美人ドレッシング、万能たれあっちゃん、佃煮ありんくりん(各300円)送料別。問い合わせは、中城村農産加工所 ☎&FAX 098-895-2345



「なにが嬉しいかって？ そりゃあ、これだけ手をかけたんだもの収穫がいちばん嬉しいさ」

2回水をやる。これは2カ月は続く。だから毎日畑に行ってるんだ。その後は、一週間に一度くらいになる」

沖縄は台風が多い。台風が来ると、風で茎が揺らぎ、そこから水が入ると、根が腐れやすくなる。そのために寒冷紗(ネット)で畑を覆い、これで風害を避ける。さらに、水はけをよくするために、周辺に溝を掘って、水を逃す作業もするのだという。