



## = 中島菜（なかじまな） = アブラナ科

この辛みに抗酸化作用あり！！

### 【産地】

見た目はからし菜に似ており、鮮やかな緑色で葉がギザギザとしています。ピリッとした辛みとほろ苦さが特徴で、能登野菜の一つ「中島菜（なかじまな）」は、七尾市中島町の名産で熊木川の下流域が発祥地とされ、明治期から栽培されていました。もともとは農家が漬物用として家庭で栽培していましたが、1997年（平成2年）に石川県農業総合研究センターの研究で血圧調整作用が他の野菜より優れていることが確認されたことをきっかけに、全国から注目を集めるようになりました。

品質保全と本格的な市場出荷に向け、JA 能登わかば中島菜部会が発足し、現在では七尾市中島町を中心に約70人の農家が市場向けに栽培しています。

金沢市中央卸売市場では、10月下旬から3月頃まで、JA 能登わかばを中心に入荷されます。2月下旬から3月に出回るものは雪の下で越冬し、雪解けとともにじっくりと芽生えた新芽であるため、菜っ葉特有の甘みがあります。

### 【中島菜マーク】

JA 能登わかばの中島菜は、平成18年11月に地域団体商標登録を取得し、その証に商標登録のマークが入っています。種子を厳選し栽培方法を徹底して指導し、中島菜本来の姿、味にこだわっています。



キャラクター  
ま菜ちゃん

### 【栄養価】

これまでの研究から、中島菜には、動脈の収縮にかかわるアンジオテンシン変換酵素（ACE）の働きを妨げることによる血圧上昇抑制作用や血中コレステロール低下作用を持つことが明らかになりました。また、βカロテン、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。

最近では、強い抗酸化作用があることも確認され、中島菜など、アブラナ科野菜の辛み成分に含まれているイソチオシアネード（ITC）類には、抗酸化力を高める効果があり、中島菜は6種類の同成分を持っています。「中島菜はお湯をかけると辛くなる」と

## 今月の旬の一品

いう点に着目し、水温や時間を変えて煮た中島菜の成分を分析したところ、70度で30秒煮た場合が最も多くの辛み成分が検出され、その抗酸化作用は、同じアブラナ科の小松菜の約10倍と非常に高く、また、同じ中島菜でも生食の方が粉末状より5倍ほど強いことが分かりました。これにより、今後は細胞の老化防止や、がん抑制の働きが期待できます。

### 【調理方法】

漬物やお浸しが一般的ですが、お味噌汁に入れたり、油との相性が良いため、天ぷら、炒め物にもおすすめです。また、加工品も多く、乾燥させた葉の粉末を利用した中島菜プリンやスイーツも人気を集めています。

### 【簡単！アレンジレシピ】

#### 中島菜とちりめんじゃこの混ぜご飯

##### 材 料（4人分）

ごはん・・・800g	白炒りゴマ・・・大さじ2
中島菜・・・1/2束	塩・・・少々
ちりめんじゃこ・・・40g	

- ① 中島菜は洗って、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、水に取り水気を絞ります。細かく刻み、塩少々を振りかけて、しばらく置き、もう一度絞ります。
- ② ちりめんじゃこはフライパンで軽くから煎りしておきます。
- ③ 温かいご飯に、①と②、白炒りゴマを加えて、ざっくりと混ぜて器に盛り完成です。

#### 中島菜の浅漬け

##### 材 料（4人分）

中島菜・・・300g
粗 塩・・・9g
刻み昆布・・・少々

- ① 中島菜は洗って食べやすい大きさに切り、塩と刻み昆布を加え、よくもみ込みます。軽めの重石をのせて、半日ほどおけば完成です。