



=く わ い (慈姑) =

arrowhead (英)

オモダカ科・オモダカ属

“縁起物 くわい”

くわいは大きな芽をつけることで、「芽が出る=めでたい」と縁起を担いでお正月のおせち料理には欠かすことのできない食材です。そのため出荷の最盛期は年末に集中しています。

#### 【加賀野菜 くわいの歴史】

加賀藩第5代藩主前田綱紀が産業・農事の奨励に力を入れ、河北郡字御所・小坂地区（現金沢市）でくわいの栽培が始まりました。当時は、くわい独特の苦みが好まれず、一般には需要がなかったものの、大正時代から市民の嗜好にあうようになり、栽培も増えました。現在では生産農家の数は減ったものの、代々受け継がれています。

御所地区のくわい生産農家は現在数戸の出荷になってしまっていますが、現金沢市ブランド協会では加賀野菜に認定し、くわいの生産存続と拡大に力を入れています。



#### 【栽培方法】

御所地区の農家では6月中旬から下旬にかけてくわいの植付けを行いません。前の年に収穫したくわいを大切に保存し、湿田に植え付けます。9月から10月に茎が伸び、青々としたくわい畑に変身します。

11月下旬になると茎が枯れ、いよいよ収穫の時期を迎えます。1つの株から枝分かれした地下茎の先には小さな丸いくわいが実っています。よく見るとそこから芽が出ているのがわかります。

泥だらけのくわいを水で洗い、皮を丁寧に手作業でトリミングして出荷されます。寒い季節に非常に手間のかかる作業です。

## 今月の旬の一品

金沢市中央卸売市場では、やはり地物を重視したいとの思いから、8割以上を石川県内が占めます。生産地としては、加賀野菜にも指定されている金沢市の御所地区や、羽咋市の神子原（みこはら）地区などがあります。主に加工業者向けとして、中国産のシェアも少なからずあります。

### 【由来】

くわいは漢字で慈姑と表します。くわいという名前は「鍬芋（くわいも）」がなまったといわれていますが、英語では arrowhead（直訳すると矢頭）というそうです。これはくわいの葉が矢印のような形をしているからなのか、くわいの芽が矢のようにとんがっているからなのかはわかりません。

### 【選び方】

皮の色が美しい青銅色でつやがあり、形がこんもりとしているものを選びましょう。色が白いくわいは中国くわいと呼ばれ、肉質がやや硬めなのが特徴です。

### 【保存方法】

水につけて冷暗所で保存すると比較的長く持ちます。

冷蔵庫の野菜室へは新聞紙に包んで、さらにポリ袋に入れて保存し、乾燥を防ぎます。

### 【食べ方】

くわいはエグミが強いため、アクを抜く必要があります。

#### 《アクのとり方》

①皮をむいて切ったくわいを水に浸してから取り出し、水気を切ってたっぷりの沸騰湯に入れ、煮立ったら茹でこぼします。これを2~3回繰り返す。

あるいは

②米のとぎ汁で一度煮てアクを取り、冷水に入れてから調理する。

### 【栄養価】

デンプンが主成分でアスパラギン・ベタイン・コリンなどの成分を含み、その他、カリウム、ビタミンB群、リンを含んでいます。

タンパク質はさつまいもの約4倍、里芋の約2倍含んでいる高たんぱく野菜です。

くわいの栄養成分表（ゆでた場合）可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	鉄
128.0kcal	65.0g	6.2g	27.2g	0.8mg
リン	マグネシウム	カリウム	葉酸	食物繊維
140mg	32mg	550mg	120 μg	2.8g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【くわいレシピ】

●くわいの煮物

材 料（4人分）

くわい	16 個	砂糖	大さじ 4
だし汁	4 カップ	塩	小さじ 1/2
		しょうゆ	大さじ 2

- ① くわいは形良く皮をむき、芽を 3cm ほど残して斜めに切り落とし、3~4 回ゆでこぼしてアクを抜きます。
- ② 鍋にだし汁と①のくわいを入れて弱火にかけ、しばらく煮てから、砂糖、塩、しょうゆの順に加え、くわいがやわらかくなるまで煮て火を止めます。

●くわいのから揚げ

材 料

くわい（小さいもの）	16 個	塩
片栗粉		コショウ

- ① くわいの皮をむき、片栗粉を薄くまぶします。
- ② ①のくわいを 中温（170~180℃）の油で全体がきつね色になるまで揚げます。
- ③ 油を切って、軽く塩、コショウをまぶして完成です。

この他、炒め物や薄くスライスして水気を切り揚げた「くわいチップス」など、おせち料理以外にも、さまざまな料理にお使いいただけます。