

自慢の
地元食材や
伝統食

長崎県

「ながさき伝統野菜」を未来に残したい!

長崎大学教育学部附属小学校 栄養教諭 いちのせ みな 一瀬 美奈

1. はじめに

「ながさき伝統野菜」をみなさんにご存じでしょうか。唐人菜・辻田白菜・長崎赤かぶ・紅大根・長崎高菜の五種類の野菜です。



左から、長崎赤かぶ・長崎高菜・紅大根・唐人菜・辻田白菜（本校で栽培）

これらは、地域独特の品種として、江戸時代をはじめ古くから自家採種（自分で種をとり受け継ぐ）が行われ、各地で栽培されてきた野菜です。正月や節分などの行事食として利用され、地域の食文化と密接につながった野菜でした。しかし、栽培に手間がかかり、病気に弱く、デリケートな野菜であるため、生産者、生産量は激減し、食べる機会も減ってきています。

私も栄養教諭になり、給食で食べるまで、ながさき伝統野菜の存在を知りませんでした。実家の雑煮には、唐人菜が入っていますが、それが唐人菜だということも知らなかったのです。



実家の雑煮
(中央にのっているのが唐人菜)

畑の唐人菜を見て、「家で作っているからちょっと形が違うのかな」と思っていたくらいでした。

長崎県は、九州の西北部に位置し、周囲を海や山に囲まれており、農業・漁業ともに盛んです。五島列島、壱岐、対馬など数多くの島があり、島の数は日本一です。暖かく、雨の多い気候と複雑な地形を生かし、びわ、じゃがいもをはじめ、みかん、肉用牛（長崎和牛）など多く産出されています。また、小さな県ではありますが、海岸線がとても長く、長崎県でとれる魚種は全国で最も多く250種類以上もあるといわれています。たい、あじなどの漁獲高も日本一を誇ります。自然豊かでおいしいものがたくさんある長崎県で、このながさき伝統野菜は作られています。

2. ながさき伝統野菜とは？

ながさき伝統野菜の五種類は、すべてアブラナ科の冬野菜です。行事食との関わりが深く、それぞれの野菜に願いが込められています。

○唐人菜（とうじんな）

中国山東省から伝わった葉物の野菜なので、「唐人菜」という名前が付けました。葉は、黄色がかった緑色でしわがあります。一般的な白菜のように巻かず、花のように開いているのが特徴です。

正月の長崎雑煮に欠かせない野菜です。「名をあげられますように」という願いを込めて、盛り付けた時に一番上にゆでた唐人菜を置きます。また、「名を残せますように」と唐人菜を少しだけ残しなさいとも言われます。

長崎ぶらぶら漬けの材料としても使われます。



児童が育てた唐人菜

○辻田白菜（つじたはくさい）

辻田長次郎さんが育てたので、「辻田白菜」という名前が付けました。白菜類は、明治時代に中国の品種が長崎県内で栽培されており、その中から選抜し、辻田白菜が誕生しました。

日本初の結球する白菜です。当時の白菜としては、大型で丸く結球し、葉肉が厚く、漬物用として重宝されていました。長崎名物「ちゃんぽん」が考案された当時、「辻田白菜」が具材として用いられていました。



中尾さんの畑の辻田白菜

○長崎赤かぶ（ながさきあかかぶ）

長崎赤かぶの歴史は古く、ながさき伝統野菜の中でも、最も早い時期に伝わったとされる野菜です。皮はきれいな赤紫色をしていますが、切ると中は白色です。漬物や酢の物にすると、皮のアントシアニンが中の白い部分をきれいなピンク色に染めます。昔は、8月に種をまき、10月に収穫し、長崎くんちの時に「くんちなます」として食べられていました。

ただ、気候の変化から、現在は長崎くんちの時期には収穫できず、くんちなますとして食べられることがなくなってしまっています。



児童が育てた長崎赤かぶ

○紅大根（あかだいこん）

見た目が「赤鬼の腕」に似ているところから、紅大根を食べることで、鬼を退治する意味があると言われられており、節分料理として食べられています。大根のように細長く、色が赤いので「紅大根」と言われていますが、実はかぶの仲間です。

長崎赤かぶと同様に、漬物や酢の物にすると、皮のアントシアニンが中の白い部分をきれいなピンク色に染めます。



児童が育てた紅大根

○長崎高菜（ながさきたかな）

濃い緑色とうすい黒紫色のちぢれた葉の高菜です。1800（寛政12）年「長崎見聞録」に「タカナは長崎に多く、他所の地では逢わない。長く漬けたものが良い。……」と書かれており、絵図でも葉の形状などが現在の長崎高菜に近いものが描かれていることから、江戸時代にはすでに存在していたと考えられます。浅漬けにすると、鮮やかな青色でマイルドな辛みと香りを楽しむことができます。発酵し、本漬けにするとべっ甲色になり、ピリッとした辛みが出て、何度も楽しめる野菜です。



児童が育てた長崎高菜

3. 総合的な学習の時間の取り組み

本校は、県庁所在地であり、ながさき伝統野菜の生産地でもある長崎市にあります。全校児童535名（令和6年度）の小学校で、児童は長崎市、^{ながよちょう とぎつちょう}長与町、時津町より通学しています。本校では、令和3年度より、総合的な学習の時間において、「ながさき伝統野菜を未来に残したい！」という思いの下、ながさき伝統野菜を栽培し、味わい、その良さを広める活動をしています。この3年間、毎年自分たちでながさき伝統野菜を栽培し、種どりも行っています。

子どもたちは、歴史や思いのつまったおいしいながさき伝統野菜にふれる機会が増えるにつれ、愛着や誇りを持つようになりました。ながさき伝統野菜を守るためには、まず自分たちが続けることが大切で、もっと広めるために栽培活動も続ける必要があるという思いの下、活動を継続しています。



子どもたちの活動の様子

総合的な学習の時間に子どもたちがお世話になった方を「サポーター」とお呼びしています。伝統野菜を守り続けている方、農家の方、レストランのシェフ、料理研究家の方、野菜ソムリエの方など、3年間で数多くの方にサポーターになっていただきました。私もサポーターとして、調理や子どもたちの疑問に答える際などに関わっています。ここでは、特にお世話になっている3名をご紹介します。

○長崎伝統野菜育成保存会長 なか おのぶてる 中尾順光さん

貴重なながさき伝統野菜の種を分けていただいたり、栽培方法を教えていただいたりしています。令和3年度より、給食で使用するながさき伝統野菜も中尾さんから直接納品していただいています。

中尾さんの「ながさき伝統野菜を未来に残したい」という思いに共感した子どもたちは、ながさき伝統野菜の知名度調査を行ったり、パンフレットを作成したり、スーパーや平和公園、駅などに出向いて広報活動を行ったりとながさき伝統野菜の良さを広める活動もしています。



長崎伝統野菜保存会中尾順光さんと子どもたち

○種どり農家「竹田かたつむり農園」
たけだりゅうた 竹田竜太さん

雲仙こぶ高菜や黒田五寸人参など、長崎市外の伝統野菜は竹田さんから直接納入していただき、給食で使用しています。また、種を分けていただき、令和5年度は、学校で長崎市外の伝統野菜の栽培にも挑戦しました。

最後の被爆地である長崎県では、平和学習にも力を入れています。竹田さんに、種は風土や環境を覚えて強くなっていくことや、命の源の種をみんなで分けると平和の輪が広がることなど「種と平和」のお話をさせていただきました。



「竹田かたつむり農園」竹田竜太さんと伝統野菜

○有限会社さかもと シェフ さかもとよういち 坂本洋一さん

ながさき伝統野菜を味わう会で、学校で栽培したながさき伝統野菜を使い、長崎雑煮、ヒカド（長崎県の郷土料理）などを調理し、振る舞っていただきました。坂本さんに教えていただいたヒカドは本校の給食にも取り入れました。



坂本洋一さんと伝統野菜を使用した料理

4. 学校給食の取り組み

本校では、子どもたちがながさき伝統野菜を栽培し始める前から、唐人菜と紅大根は行事食として給食に取り入れていました。



正月料理
「具雑煮」

※写真右下の料理に唐人菜を使用



節分料理

「紅大根の酢の物」
※写真中央上の料理に紅大根を使用

給食で使用する時に唐人菜や紅大根の紹介をしていましたが、それほど認知されていなかったように感じます。

総合的な学習の時間の活動が進むにつれ、まずは子どもたちが伝統野菜を味わい、その良さを知ってほしいという思いが強くなりました。そこで、総合的な学習の時間に学習している児童だけでなく、全校で伝統野菜を味わい、給食で伝統野菜を普及するために、「長崎伝統野菜給食」を令和4年度より提供しています。この日は、調味料以外すべて長崎県産の食材を使用する「まるごと長崎県給食」として実施しています。



令和4年度 長崎伝統野菜給食

- ・雲仙こぶ高菜ごはん
- ・牛乳
- ・唐人菜と長崎赤かぶのみそ汁
- ・長崎県産とりの照り焼き
- ・大村湾ぐるっと含め煮
- ・伊木力みかん

●中尾さんの唐人菜・長崎赤かぶ、
竹田さんの雲仙こぶ高菜・黒田五寸人参を使用



令和5年度 長崎伝統野菜給食

- ・長崎伝統野菜
ふりかけごはん
- ・牛乳
- ・長崎伝統野菜ヒカド
- ・長崎県産とりの
北斗の丘レモン
ソースかけ
- ・長崎県産ひじきの
甘辛煮
- ・伊木力みかん

●中尾さんの辻田白菜・紅大根、竹田さんの黒田五寸人参を使用
●長崎伝統野菜ヒカドは坂本さん考案メニュー

令和5年度の「長崎伝統野菜ふりかけごはん」は4年生の子どもたちが考案しました。ふりかけは、地域のスーパーで配布するなど、伝統野菜の普及活動にも取り組みました。普段は捨てられることの多い、紅大根の葉もたっぷり使われています。

また、レモンソースに使われているレモンは、学校にある北斗の丘（公園）で育ったレモンの果汁を使用しています。レモンは前日の昼休みに子どもたちと一緒に収穫をしました。



ふりかけづくりの様子



北斗の丘レモン収穫の様子

5. 栄養教諭としての関わり

まずは、子どもたちと一緒に、伝統野菜の栽培を楽しんでいます。この3年間で私もたくさんのサポーターの方々に出会い、今まで知らなかった新しい情報を数多くいただくことができました。

伝統野菜を使った調理実習を行う際は、一緒に行いアドバイスをしたり、試作をしたりしています。

給食で提供する際は、手書きの食育だよりで家庭へもながさき伝統野菜について紹介をしています。また、実物を展示し、子どもたちが実際に触れて観察できるようにしています。

子どもたちの学習が深まるにつれ、学習していない学年の子どもたちの伝統野菜への興味・関心も高まっているように感じています。



手書きの食育だより



観察している様子

6. 終わりに

学年をまたぎ、担任団が変わっても、継続して子どもたちと一緒に活動できることは、栄養教諭の特権だと思い、この3年間、子どもたちと一緒に楽しみ、活動してきました。今後も総合的な学習の時間の活動との関連付けや、生産者の方との情報交換を行い、継続してながさき伝統野菜を味わっていただけるような仕組みづくりをしていきたいと考えています。

「ながさき伝統野菜を未来に残したい！」そのために、栄養教諭としての関わりをさらに探究していきます。

これからもおいしい給食を提供し、食の楽しさ、長崎の良さを伝えていきたいと思ひます。

〈参考資料〉

- ・長崎県ホームページ <https://www.pref.nagasaki.jp>
- ・長崎市ホームページ <https://www.city.nagasaki.lg.jp>
- ・長崎県漁業協同組合連合会ホームページ <http://www.nsgyoren.jf-net.ne.jp>

季刊 諭教養栄

— 食育読本 —

論文

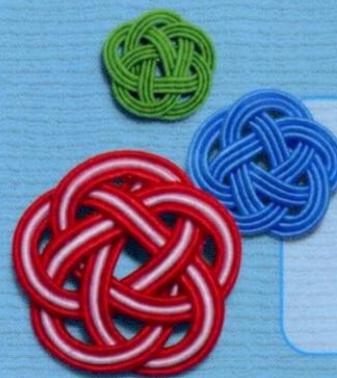
全児童を対象とした肥満における
個別指導方法の提案

2024
夏
第76号

〈論文〉 児童の生きる力を育む学校・家庭の食育

〈論考〉 災害時に役立つ簡単クッキング

日本の自然 文化遺産：兵庫県編
各教科等の食に関する全体指導：秋田県
保育園や幼稚園での食育の実践
学校歳時記
伝統工芸を知ろう：飯田水引 ほか



今月の読者プレゼント!!

「水引初心者セット」を
抽選で10名様にプレゼント!

※詳しくはP.42をご覧ください。

