

なにわの伝統野菜霜と土の恵み



私たちが暮らす地域の中に、希少な『なにわの伝統野菜』※が育てられていることを知っていますか？大阪府豊能町の高山地区で代々受け継がれてきた『高山真菜』は、よどがわ市民生協の配送エリア内で育つ、正真正銘の地場野菜です。この野菜を2015年からは『高山まな浅漬』としてお届けしています。市場にはめったに出回らない味を、独自の浅漬としてお届けできる理由は、種をつなぎ、土を守りぬいてきた生産者さんの努力と、伝統を未来へ手渡すための飽くなき挑戦にありました。

江戸時代から変わらないと考えられる、採種した『種』

※『なにわの伝統野菜』とは
大阪府では、下記の基準を設け、現在24品目を『なにわの伝統野菜』として認証しています。
①約100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜。
②苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜。
③現在も府内で生産されている野菜。

自然の理にかなった栽培法で育む なにわの伝統野菜『高山真菜』

江戸時代から大阪府豊能町の高山地区で守られてきた『なにわの伝統野菜』。周囲を山に囲まれた地形が他品種との交雑を防ぎ、原種の“種”が受け継がれてきました。最大の特徴は標高400mの厳しい寒さが生む味わいです。冬の間、連日のように霜にあたることで糖分を蓄え、濃厚な甘みとほろ苦さが生まれます。栽培には先人の知恵が詰まっています。毎年、春分の日(3月20日)前後に『高山真菜まつり』を開催しており、生産者の畑に入り、自分で真菜を摘み取って購入できる貴重な機会となっています。「山の中の澄んだ空気を吸いに、ぜひ遊びに来てください」と生産者の皆さん。

天敵はヒヨドリなどの鳥や、鹿、イノシシといった野生動物。畑の周りに網を張って防ぎます。



農薬を使わない、 驚くほどシンプルな理由

高山真菜が農薬を使わずに栽培されている理由は意外とシンプル。寒い冬の間で育ち、3月下旬に収穫される栽培期間には、作物を荒らす害虫がほとんど発生しないからです。そのため、農薬を散布する必要がありません。真菜の後には深く根を張る『高山ごぼう』を植えます。この輪作が土を耕し、稲わらなどの有機物を土に還す循環を守っています。

「高山真菜」の魅力とは



収穫された高山真菜は、『みずなす漬』でおなじみの堺共同漬物によって加工されます。

「場所が違えば、もうそれは『高山真菜』とは呼べません」
土地と人が守り抜く、唯一無二の味

「なにわの伝統野菜は100年前からと言いますが、高山真菜の歴史はもっと古いはず」そう語る生産者の川上さんの家の蔵からは、黒船来航よりも古い『文化年間』の記録が見つかっています。その歴史と味を支えてきたのは、毎年種を採り繋ぐ『自家採種』という伝統と、柔らかい茎を一本一本『手で折って』収穫する、惜しみない手間です。

最大の課題は、生産者の高齢化とその収穫作業の厳しさにあります。春先の短期間に作業が集中し、中腰での摘みは、長年畑を守ってきた体には堪える重労働です。しかし近年、その苦勞を支える新たな力が生まれています。よど

がわ市民生協との連携による安定した注文が、「作ったものを待ってくれる人がいる」という安心感を生みました。この変化が「自分らの食べる分だけでなく、もう少し作るか」という意欲に繋がり、地域住民が新たに3軒が生産に加わるなど、担い手不足解消への希望の兆しに。収穫期間が短く重労働だったこれまでの課題を解決するため、昨年からは収穫後の原料を一旦『冷凍保管』して商品化しました。こうして生産者の負担を減らし、より多くの人へ旬の味をお届けできるようになりました。



ぜひ！高山真菜で作った
『高山まな浅漬』を食べてみてね～！

元気に畑に立つ
(左から)
新谷さん(85歳)
大上さん(82歳)
川上さん(70歳)

今の野菜は甘いだけのものが多いけれど、真菜には自然のほろ苦さがある。それが体にいいんですよ。(新谷さん)

真菜を収穫した後の畑で、伝統野菜の『高山ごぼう』を育てる。ごぼうは土の深いところまで根を張るんで、土をよう耕してくれる。こうやって土の力を保ちながら続けて行くのです。(大上さん)

