

伊豆食べる通信

2020年

1月号

くる
冬

この甘さ、食べた人、みな参る

箱根西麓三島地区

三島人參

取材先：山下幸宏さん

特集 三島人参

三島人参のことを見せてみました

豊かな赤土が育む「三島人参」

箱根連山の西南、標高50m以上の斜面に広がる畑たち。関東ローム層と呼ばれる火山灰土から成る赤土の畑は、水はけが良いのに肥料の保ちも良いという相反する利点を併せ持つ全国でも非常に稀な土壤であり、野菜の栽培にはこの上ない良環境。土が柔らかく野菜が育つことのできる耕土が深いことも特徴で、その深さを活用して古くから根菜類の栽培が盛んな地域としても有名である。特に人参栽培は鎌倉時代中期に導入され、精進料理の材料として鎌倉や小田原等に多く出荷されていたという。

人参の品種にも歴史がある。戦前にこ

の地の人参として全国に名をとどろかせていたのは、国分系長人參という長根の品種。しかし戦後になると食の西洋化が進み、それに併せて洋人參と呼ばれる短根五寸人参の導入が進められた。昭和35年には国の指定産地となり、作付面積は急速に拡大された。それが現在の「三島人参」として全国に出荷されているものの原点だ。時代と共に種や農法を脈々と受け継ぎながら、人参と人参農家は進化を続けている。

地域の先輩から学ぶ

畑を訪れた我々を迎えてくれたのは、箱根西麓に位置する笛原新田地区の

人参部会で部会長を務める山下幸宏さん。
5代目の人参農家である。

農家の後継ぎというと親から子へ栽培技術が受け継がれるものと当たり前の様に思っていたが、実は山下さんはそうではなかった。父親が若くして他界。師匠不在の状態からスタートした山下さんを支えてくれたのは地域の青年部の先輩たちだ。地域が山下さんを育てたといっても過言ではない。今では若手ながら笛原新田地区の人参部会長を務めるほどの人材となった。青年部の中での切磋琢磨は今でも続き、土の作り方や種を蒔く際に使用するシーダーテープ（水で溶ける素材のテープの中に等間隔で種が入ってい





るもの）の種間の間隔を何センチにするのか等々、情報交換が活発に行われている。ちなみに、山下さんが今の種間隔に辿り着くまで、5年ほど試行錯誤を繰り返したという。

しかし同じ品種を作る農家同士、仲間でもあるがライバルでもあるはず。一番大事な企業秘密はそうは言っても教えてはくれないので？と思っていると、その考えを見透かした様に山下さんがやります。「先輩に酒をたくさん飲ませると、ぱろっと何でも教えてくれたりするんだよ。」と冗談交じりに教えてくれた。1軒で抱え込まずにそうやって地域全体で技術や情報を共有することが、産地と

してのレベルの高さを支えているのかもしれない。

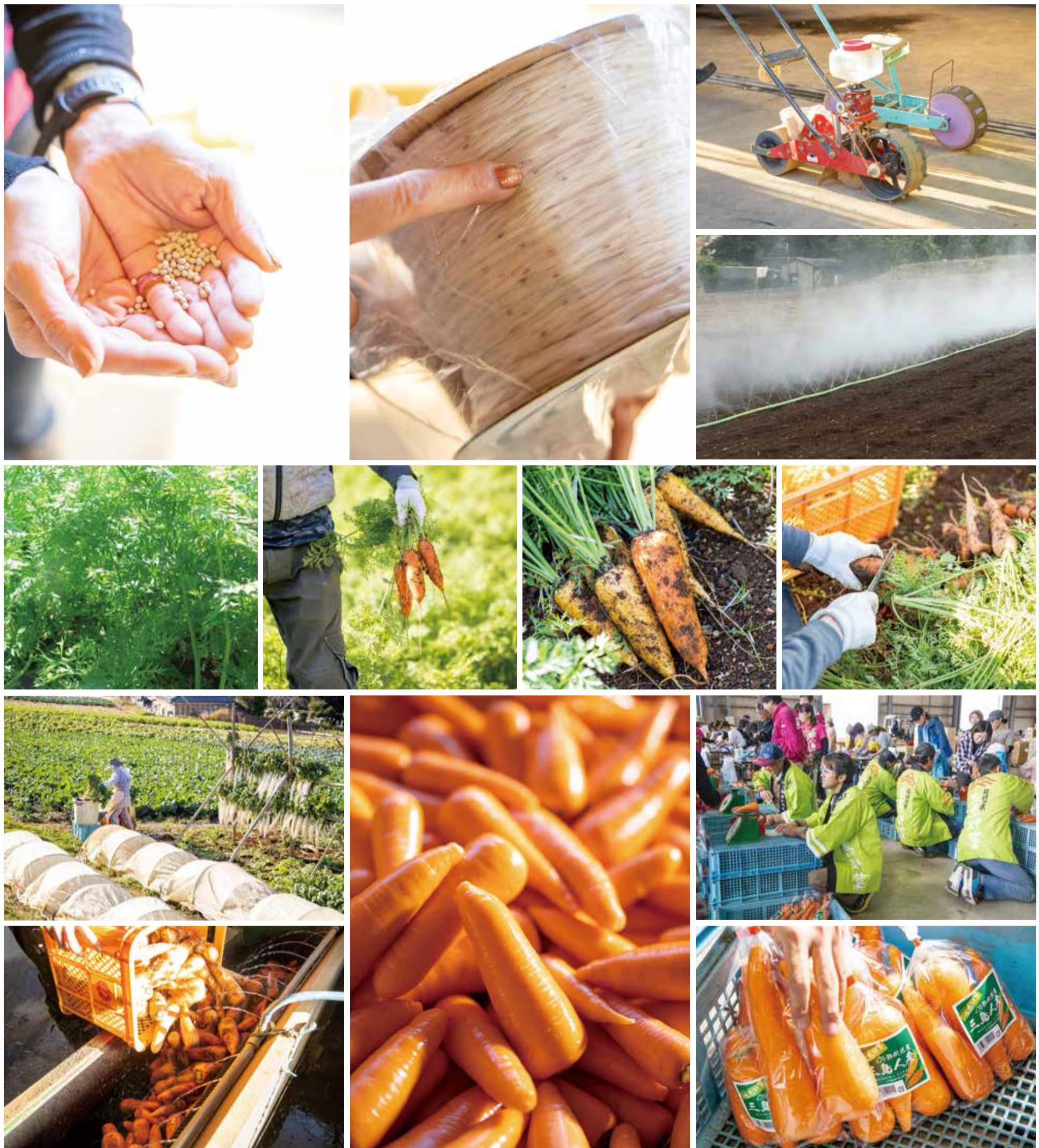
山下さんが現在栽培している人参は、甘みの強い“金美”・赤みの強い“向陽”・昔から続くポピュラーな“はまべに”的3品種。中でも“向陽”は、元々はそれほど甘みの強い品種ではないのだが、ここ三島で栽培されたものは何故か非常に甘みが強く出るという。種屋も驚くほどの違いだそう。科学的に立証されている訳ではないが、おそらくその最大の要因は土にあると考えられている。火山灰土の赤土が根菜に適しているのは前述の通りだが、土づくりにもこだわりがある。種を蒔く前には期間を空けながら牧草を

3回ほど土中に入れ込む。微生物の力を借りて病気と虫を予防するためだといふ。土の基礎をしっかりと作り込んだ後で、ようやく肥料の出番だ。種を蒔いた後は葉の状態を見ながら追肥も行う。光合成がしっかり出来るような葉の状態に保つ為には、日々の観察も欠かさない。

取材当日、畑に入り、丹念に作り込まれた土から人参を引き抜かせてもらった。予想以上に抵抗なくするっと抜け、柔らかな土が保たれていることを実感した。

基本的には、収穫から出荷の作業は奥様と二人で行う。この日も収穫された人参は、畑で葉と根の先を切り落とされた後に自宅の作業場へ。何ともレトロな洗

い機にゴロゴロと入れられた人参たちが、次第に美しく洗いあがっていく姿にすっかり見とれてしまった。選別は奥様の担当。多い時で1日に80コンテナを収穫する。1つ20kgのコンテナを80と聞くと気の遠くなるような数字だが、それを黙々と進めて行く二人の間には言葉は少ない。しかし息の合った作業から、積み重ねてきた確かな信頼関係が垣間見えた。



土づくりの結晶がオレンジに輝き、 地域と未来を照らす今

1	2	3
		4
5	6	7
8		
9		12
10	11	13

1.三島人参の種 2.シーダーテープで、6cm間隔に種がまけるよう工夫されている三島人参の種 3.シーダーテープを畑に植えるための種まき機 4.夏場はホースで水を撒いて十分な水分を与える 5.三島人参の葉っぱ 6.収穫したての人参 7.2種類の三島人参。オレンジ色が向陽、黄色が金美と言う品種 8.畑で収穫し、葉っぱを切り落とす 9.隣の畑では、三島の冬の風物詩「大根干し」の作業をしていた 10.三島人参洗浄機で洗われる三島人参 11.きれいになった三島人参 12.地元スーパーの協力で幼稚園児たちとの収穫体験交流 13.幼稚園児たちが袋詰めした三島人参

【人参は優等生】

山下さん曰く、「人参には捨てるところがない」。形の良いものは通常通り出荷されます。そして、人参の成長過程で割れてしまったものや形がいびつなものなど、腐ったり色が悪くならなければ、出荷されています。これらは、いわゆるB級品として袋詰めして、JAの直売所に並んでいます。割れたり形が悪ければ味が落ちるのか？と言えばそうではありません。これらも立派な三島人参。甘くて美味しいのです。なので、直売所で詰め合わせを見つけたら、ものすごくお得ですから、是非！

そして、人参は葉っぱも食べられます。葉は天ぷらにすると美味しいとファンも多いです。ただ流通の関係で切り落とされてしまうので、葉付の人参を買える機会は少ないので。

直売所や農産物のイベントなどでは、葉付人参を見る機会もあるとは思うので、その時は是非買って食べてみてください。

【人参の皮ってどこなのよ？】

普段皆さんが人参を買って、調理するときに、ピーラーや包丁で「皮」を剥いていませんか？皆さんが皮と思ってるところ、実は「皮」ではありません。細胞の一部と言われているようで、身と同じくカロテンやうま味成分が多く含まれているようです。なので、料理するときは軽く洗うくらいが理想的ともいわれています。

では、「皮」ってどこなのか？と言うと、食料品店に並んでいる状態では、実は「皮」は剥かれた状態で並んでいます。

人参を収穫し、人参洗浄機なるもので泥を落としてきれいに洗う時に「皮」も一緒に洗い落とされているのです。

人参の収穫体験された方はわかるかもしれません、収穫して手で洗ったあと、乾いてくると人参が白っぽく見えたことありませんか？それが「皮」になります。非常に薄い「皮」が人参を覆っています。

取材の際に人参洗浄機で洗った人参と手作業で洗った人参を比べてみると、手で洗った人参は皮が残ってしまうので、ところどころ白く見えました。人参洗浄機の凄さも知ることができました。

【人参は優れた健康野菜】

いろいろな料理に登場する万能野菜の人参。人参は免疫力を高め、風邪を予防してくれる優れた健康野菜とされています。

カロテン…免疫力をアップ、肌の調子を整える

食物繊維…便秘の解消、整腸作用

βカロテン…アンチエイジング効果、免疫力をアップ、美肌効果

カリウム…冷え性改善、むくみ解消

などなど、人参には様々な栄養素が含まれていて、それらが健康をもたらしてくれるので、普段の食事にうまく取り入れたいですね。

フランス料理では前菜に「キャロット・ラベ」などが出てきますが、このように人参を食前に食べることも良いと言われています。なぜなら、人参に含まれる食物繊維が、食事による血糖値の上昇を穏やかにしてくれるとも言われているからです。

これはもう、毎日食べるしかないですね。

【三島人参は長かった？？】

かねてより三島は人参の産地として有名でした。ただし、その形は私たちが見る人参の「五寸人参」とは大きく異なるものです。

第二次世界大戦前は「信州鮮紅大長人参(しんしゅうせんこうおおながにんじん)」という品種が主流として育てられていたようです。肉質がよく人参独特の香りが強く、そして根長の長さはなんと60cm以上。当時は「箱根人参」とも呼ばれ、品質形状も良く全国的に有名だったそうです。

「箱根人参」がその長さと品質を維持できたのも、三島の土質が良いからと言えるでしょう。

時代の移り変わりや輸送の問題などで、今は「五寸人参」が主流となっていますが、三島では土づくりの伝統が引き継がれているため、人参のサイズは変わらず美味しい人参を生産し続けているのです。

【不思議な三島人参の話】

人参は品種改良、研究が進んでいる野菜の一つだと言えます。園芸屋さんで売っている家庭菜園用の人参の種ですら、数十種類並んでいます。色もオレンジはもちろん、黄色、紫、黒など、そのバリエーションの多さに驚きます。

品種改良が進んでいるため、最新の品種は人参そのものが甘くて食べやすくなっていると言えます。

そうなると、甘くて美味しい三島人参は最新の品種を使っているのでは？と疑問を抱くのも当然です。しかし、実際はそうではないのです。

三島人参はどちらかというと一昔前の品種を伝統的に使っています。生産者さんに聞くと、最新のものも試してみるとおいしいのですが、伝統のある品種の方が、美味しい育つといいます。

種屋さんや農協の職員さんが驚くほど、三島人参は、この土地により人参そのものが持つ甘さ、旨さを引き出されてしまうみたいです。

ほんと、不思議ですね。



三島五寸人参 (三島人参採種協議会)



幻の三島人参に想いを馳せる

「種屋さんから三島人参の種が見つかったって聞いたので、少し分けてもらって、畑に蒔いてみたけどダメだった。。。もし、一つでも芽が出たら、また三島人参の種が取れる可能性があったんだけど」と、7月号で特集した三島馬鈴薯を作っている宮澤さんから話を聞いた。

この三島人参とは、今回特集している三島人参ではなく、正確には「三島五寸人参」と呼ばれるものだ。

日本で成立した洋人参の代表的な品種である「黒田五寸」という人参を三島で育て、選抜し、三島の土地に合った人参に仕上げていったのが「三島五寸人参」。

かつて生産者(農家)さん、JA、種苗メーカー、地元種屋が形成する「三島人参採取評議会」が立ち上がり、昭和38年度より三島に適応した優良形質を固定した品種を「三島五寸人参」として販売し栽培していた。

「三島五寸人参」のパッケージには、「従来の黒田五寸より芯は小さく、色鮮やかで尻の留りの良いのが特徴」と書いてある。この特徴は今現在の三島人参にも、見受けられる。

三島で100年以上続く種屋、有限会社石川鉄造種苗店の代表取締役社長石川靖さんにお願いし、見つかったと言う種を見せてもらった。

冷蔵庫に保管してあるとは言え、十数年たっている。綺麗に種として分別できるのもあれば、朽ちてしまっているものもあった。

「ここにある種を蒔いたとしても、発芽する可能性は少ないでしょうね」と石川さん。
人参の種は小さく、種自身が蓄えるエネルギーもそれほど強くなく、保管期間が長いと発芽しない場合が多いそうだ。

種を取るという作業も簡単ではない。まずは、生産者(農家)さん、JA、種苗メーカー、地元種屋が連携することが必要だ。選別も単純に優良形質のものだけを選別するのではなく、少しダメな奴も選別しないと良い種に育っていないそうだ。それを数年続けることで、品種として形成できるようになる。このような手間をかけて在来種と呼ばれる地場野菜は受け継がれている。

種の世界ではF1品種と呼ばれる種が主流だ。

F1品種というのは、一代交配とも呼ばれる。雑種強勢という遺伝の法則を利用した育種方法によって作られた品種だ。F1品種の場合、在来種と異なる遺伝子を持つ別の種を掛け合わせることで、その一代に限り在来種の良いところが引き継がれ安定して収穫出来るようになるという。収穫面積が拡がり、安定した収穫が見込めるのであれば、F1品種で栽培することは当然の流れだ。「三島五寸人参」もその時代の流れに淘汰されてしまった。

仮に「三島五寸人参」を復活させるとするならば、「黒田五寸人参」から地道な種取りの活動をすれば出来るそうだ。

しかし、それには長い年月と多大な労力がかかる。時期や収穫本数限定で構ないので、三島の土の恵みが育む奇跡の甘さを、「三島五寸人参」で味わってみたい。「三島五寸人参」を復活して欲しいと思うのは私だけだろうか。

勝手な想いだが、いつか「三島五寸人参」に会える事を夢見て。。。

取材協力
有限会社石川鉄造種苗店
静岡県三島市大社町4-3
<https://www.tane-ishikawa.com>

お家でできる！ 三島人参レシピ

かん
たん

三島人参そば

材料(4人分)

- ・人参 2本
- ・椎茸 4枚
- ・卵 2個
- ・そば(1束1人前のもの) 4束
- ・そばを茹でるお湯 適量
- ・だし汁 2L
- ・しょうゆ 120cc
- ・みりん 50cc
- ・塩 少々

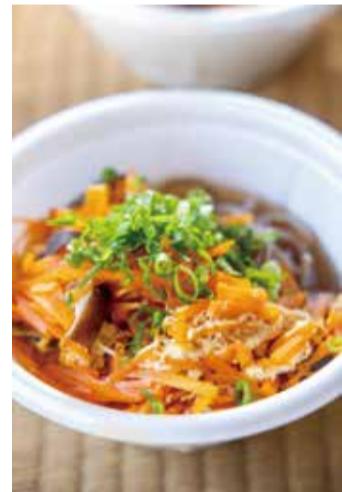


作り方

1. 人参を千切りにし、椎茸はスライスする。
2. 鍋にだし汁、人参を加えて柔らかくなるまで煮る。
3. 火が通ったら、醤油・みりんを入れて軽く煮立たせてみりんのアルコールを飛ばし、塩で味を調える。
4. そばを茹でて器に盛り、その上から3をたっぷりかける。



三島人参そばを作ってくれた
山下さんのおばあさん



人参のポタージュ

材料(4人分)

- ・人参 2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・牛乳 250ml
- ・生クリーム 250ml
- ・水 適量
- ・バター 25g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・コショウ 適量
- ・仕上げ用オリーブオイル 適量

作り方

1. 人参は半割にしてからスライス、タマネギは纖維に垂直にスライスする。
2. 鍋にバターを熱し、タマネギを入れてその上から塩(分量の半分)を振り、焦がさないように気をつけて炒める。
3. タマネギに火が通ったら人参を入れて塩の残りを振り、さらに炒める。火が通ったらひたひたになるくらいの水をいれ、木べらで簡単につぶれるくらいの柔らかさになるまで煮る。
4. 熱いうちにミキサーにかけ、ペースト状にする。(ざらつきが気になる場合は漉すと良い)
5. 鍋にペーストを入れ、牛乳と生クリームで伸ばしながらあたためる。鍋底が焦げやすいので、木べらで底をこそげるよう注意しながら混ぜる。
6. 塩(分量外)とコショウで味を調えたら、器に盛り、仕上げにオリーブオイルを回しかけ、ブラックペッパーを散らす。



人参のパウンドケーキ

材料(4人分)

- ・人参 1.5～2本
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 L1個
- ・砂糖 50g
- ・オリーブオイル 20g

作り方

1. 人参をすりおろす。
2. オーブンを180度に予熱しておく。
3. 卵と砂糖を泡立て器ですり混ぜ、すりおろし人参とオリーブオイルを加えてさらに混ぜる。
4. ホットケーキミックスを加えてヘラでさっくり混ぜ、パウンド型に流し入れる。
5. 180度のオーブンで30～35分焼く。



三島人参を美味しく食べてみましょう。山下さんのおばあさんが作ってくれた「三島人参そば」、子供にも大人気だった「三島人参のポタージュ」、おやつもヘルシーに「三島人参のパウンドケーキ」をご紹介します。

どちらも、簡単に調理できるので、今回届いた三島人参で作ってみてくださいね。

そして必ず味わっていただきたいのは「生」。人参スティックでもいいですし、調理途中のつまみ食いでもいいです。少しでも構いませんので、何も調理せずに三島人参の甘さを確かめてみてください。

みなさんが作った三島人参の料理、是非、#三島人参、#伊豆食べる通信でSNSに投稿いただければ嬉しいです。

編集後記

伊豆食べる通信第16号「三島人参」をお買い上げ、ご購読いただきまして誠にありがとうございます。今回も採算を度外視して、皆さまに「三島人参」の魅力を楽しんでいただきたいと思っていっぱいです。

この度より、伊豆食べる通信2代目編集長を拝命しました加藤龍（かとうりゅう）と申します。

まずは簡単に自己紹介をさせていただきます。私は生まれも育ちも兵庫県神戸市。社会人となり東京で数年生活した後に、6年前に伊豆に引っ越しして参りました。普段は、株式会社アーティスティックスという地域密着型のIT会社の営業として働いております。

伊豆食べる通信には、創刊号の制作より携わっております。主にホームページ制作やフォトワークショップなどのイベント開催、生産者さんとの打ち合わせなどのコーディネーターを担当して参りました。最近では、伊豆食べる通信のインスタグラムを立ち上げ、情報発信も行っております。是非フォローしてくださいね。

初代の飯倉編集長は偉大な方で、伊豆を飛び越え、静岡県内外においてかなり有名人ですので、私は2代目という大役に、非常にプレッシャーを感じております。ただ、このようなお役を受けるチャンスもないで、思い切ってチャレンジすることにしました。私ができることを見極め、周りの方々のお力を十二分にお借りすること、そして私が伊豆出身者でないという「よそ者」の視点を大切にして、地元では当たり前と思われている事を掘り起こして、伊豆の魅力を伝えていくよう精進いたします。

そして、伊豆食べる通信が大切にしている「読んで楽しむ、食べて楽しむ、交流して楽しむ」ことを体現し、生産者と消費者の懸け橋となるよう努めます。伊豆食べる通信の読者さまが「伊豆食べる通信を読んで、伊豆に来ました」とか「生産者さんに会いに来ました」なんて言って伊豆に来てくれた本当にうれしいですね。そういう方を一人でも増やしたいです。

「三島人参」と私との出会いは2019年7月号の「三島馬鈴薯」の取材の時でした。三島馬鈴薯のほかにこの地域で生産しているいろんな生産物を教えていただいた際に、「三島人参」があることを知りました。

いったん「三島人参」を意識すると不思議なものですね。「三島人参」へのアンテナが高くなり、ふとした会話の中からも「三島人参」の話題をキャッチできるようになりました。

「人参が嫌いだったんだけど、三島の人参を生で食べたら甘くて美味しいと、それから人参を食べれるようになりました」

「箱根西麓三島野菜の中で、1番美味しいと思うのは人参です。生で一度かじってほしいです。甘いんですよ」

「生産者さんが作る『人参そば』って奴があるんですけど、それが美味しいですよ」

など、他の人参と比べて「三島人参」が甘くて美味しいという言葉をよくきました。なぜ三島人参は甘くて美味しいのか、その謎を自分でも知りたいと思いましたし、三島人参を多くの人に知ってもらいたいとの強い想いで特集することになりました。

と言えばめちゃくちゃカッコいいのですが、本当は「『人参そば』ってなんなの？」生産者さんが作る『三島人参そば』をめっちゃ食べてみたい！！」と言うが1番の理由です。

「三島人参」を深く知るには、「三島人参そば」を食べなければ話にならない。カッコつけてごめんなさい（笑）これから特集素材も、食いしん坊編集長の「食べてみたい」が素材選定の大きなウェイトを占めること間違いないです。

「三島人参の」取材を通して感じたことは、人のつながりが強いということです。三島という街自体もそうですし、生産者さんを含めた市民も人のつながりを大切にしているのを感じました。私たちが見学した食育体験イベントは、そのつながりが発展した素晴らしい例です。「三島人参」の生産者たちが中心となり、地元スーパーと協力して、近隣の幼稚園生を畑に招いて「三島人参」の収穫体験や市場での包装体験を行い、さらに自分たちで収穫した「三島人参」を食べてみるというものです。

生産者さんたちと消費者がリアルに交流できる場所を提供しているのはもちろん、幼稚園生たちにとっては保護者と一緒に畑に入つて人参を収穫する楽しい思い出を得ることができる素晴らしいイベントでした。このような体験により、三島人参ファンが増えるだけでなく、美味しい野菜が獲れる地元三島を好きになっていくんだろうなと思いました。

最後に、編集長の私待望の「三島人参そば」ですが、山下さんにご無理を言って山下さんのおばあさんに作っていただきました。山下さんのおばあさんが作る『三島人参そば』

は、三島人参の甘さ、食欲をそそる鮮やかな色、そして、それをひきたてる優しい椎茸の出汁がベストマッチングでした。生産者さんの作業場でいただくという非日常的なロケーション、その全てが最高でした。食べることができ、心より感謝しております。おつゆまですべて完食させていただきました。7Pに簡単に作り方を載せているので、届いた三島人参で作ってみてください。

そして、取材終了後に山下さんよりうれしいプレゼントをいただきました。山下さんが作った「三島人参」をはじめ、ダイコンやレタスそして三島セルリーまで、車のトランクが埋まるほどの三島野菜をいただいたのです。

山下さん本当にありがとうございました。また、畑に会いに行きますね。



次号特集の食材
「熱海鱈」を撮影する
フォトワークショップを開催します

日程:2020年2月に開催します
料金:2,980円
日程が決定次第HPで公表します
<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信は季刊

情報誌 + 食べもの付き **¥2,980** でお届けします
(税・送料込み)

お申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで

<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信 Mail: izu@taberu.me Web: <http://dot-tree.com/izu-taberu> Facebook: <http://www.facebook.com/izutaberu>