

かわさきつや菜

HANDBOOK



はじめまして!
川崎生まれの
かわさきつや菜です

発行

川崎市農業技術支援センター

〒214-0006

神奈川県川崎市多摩区菅仙谷3-17-1

電話 044-945-0153

FAX 044-945-6655

Mail 28nougic@city.kawasaki.jp

協力

かわさき地産地消推進協議会

※「かわさきつや菜」（ロゴマークを含む）は、川崎市の商標です。（商標登録出願中）

● かわさきつや菜って？

川崎市農業技術支援センターが郷土野菜「のらぼう菜」の研究中に発見した、新しい野菜です。「なたね種」の新品種として、平成31年2月14日付けで農林水産省に品種登録されました。正式な品種名は「川崎市農技1号」です。



よろしくね!

● かわさきつや菜の特徴

外見は「のらぼう菜」と比較して、葉や茎の部分に光沢があるのが特徴です。食味は、ナバナに比べると茎の部分に筋がなく、アブラナ科特有の苦みがないため、幅広い料理でお楽しみいただけます。

種類	エネルギー	たんぱく質	糖類	食物繊維	カルシウム	ビタミンC
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
かわさきつや菜	35	2.3	3.4	3.2	78	98
コマツナ	14	1.5	0.3	1.9	170	39
ホウレンソウ	20	2.2	0.3	2.8	49	35

(注) 栄養成分の含有量は可食部100g当たり。
かわさきつや菜は令和2年2月に分析(株式会社ベジテック)
その他の野菜は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から引用

発見ストーリー

川崎市農業技術支援センターでは、平成18年から「のらぼう菜」の収穫時期や収量等の特性について調査を開始し、その中で、従来の「のらぼう菜」とは異なる、葉に光沢がある個体を発見しました。

発見当初は、枝分かれが少ないため、収量が劣ること、食べる部分である茎が細いなど、栽培に適さないものでした。

その後、同センターでの10年に及ぶ研究と自家受粉による選抜により、光沢と甘みの強い形質を維持しつつも、茎が太く、収量が向上するよう改良され、「川崎市農技1号」として、品種登録されました。

のらぼう菜と同様、2月下旬の野菜の流通が少ない時期に収穫できるため、直売向きの有望な作物として、今後市内生産者や市民の皆様へ普及を進めていく予定です。



● 愛称とロゴマークについて



川崎生まれの新野菜として、
みなさんに親しみを持ってもらうように、
愛称とロゴマークを募集しました。
多数の応募作品の中から厳正なる審査の結果、
こちらに決定しました！



作品に込められた思い

愛称部門

「かわさきつや菜」
大阪府 横尾 伸子様

川崎生まれ、つやの良い見た目、
美味しくて栄養価が高い。
それら全てを表現しました。

自分が名前を付けたものが、人の手に渡り広がっていくのが嬉しいです。

ロゴマーク部門

岩手県 伊藤 勝則様

子どもから大人まで愛されるような「カワイイ」
デザインにしました。

ロゴマークを通して、美味しさを全国の皆さん
に知ってほしいです。

● のらぼう菜とは？

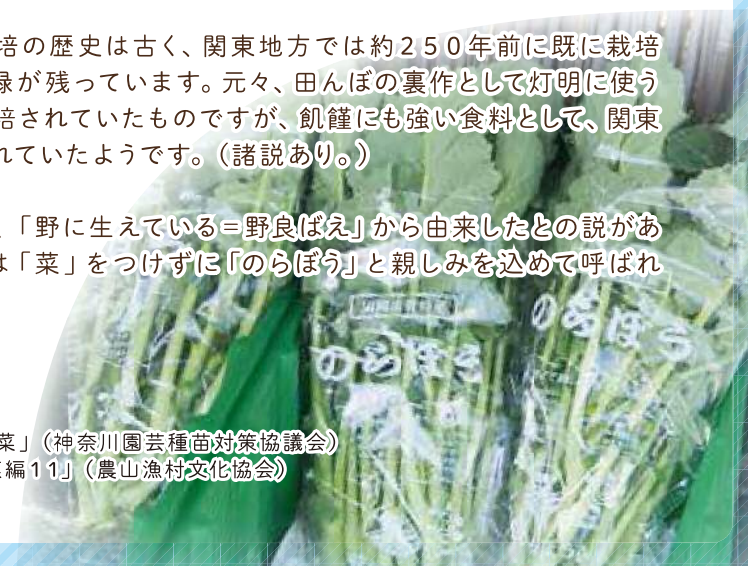
「のらぼう菜」はアブラナ科（洋種ナタネ）に属し、川崎市多摩区菅地区で古くから自家用に栽培されている野菜で、花蕾及び茎葉を食用とします。形は「ナバナ」に似ていますが、苦みは無く、甘味の強い点が特長です。春（2月下旬～4月）にとう立ち（花茎の伸長）した花茎を食べます。

「かわさきそだち」の伝統野菜であるとともに、神奈川県農林水産物ブランド「かながわブランド」に認定されており、市内生産者の直売所のほか、ファーマーズマーケットセレスモス（麻生店・宮前店）で、販売されます。（収穫時期のみ。数に限りがあります。）

のらぼう菜の栽培の歴史は古く、関東地方では約250年前に既に栽培されていたとの記録が残っています。元々、田んぼの裏作として灯明に使う油を摂るために栽培されていたものですが、飢饉にも強い食料として、関東一円で広く栽培されていたようです。（諸説あり。）

名称については、「野に生えている＝野良ばえ」から由来したとの説があります。菅地区では「菜」をつけずに「のらぼう」と親しみを込めて呼ばれています。

※参考文献
「かながわゆかりの野菜」（神奈川県園芸種苗対策協議会）
「農業技術体系 野菜編11」（農山漁村文化協会）



かわさきつや菜レシピ紹介♪

素材の味を逃がさないよう、さっとゆでて、おひたしや和え物、サラダにするのがオススメ!

煮びたし (4人分)



材料

- かわさきつや菜 … 200g
- にんじん …… 80g
- 油揚げ …… 1枚
- だし汁 …… 200cc
- 醤油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

①かわさきつや菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。



②油揚げは熱湯をかけ油抜きし、端から1cm幅に切る。



③にんじんは薄い短冊切りにする。



④鍋にAとにんじんを加え火にかける。煮立ったらかわさきつや菜の茎と油揚げを加え2分程度煮て、葉の部分を加え1分程度煮る。



【レシピ提供】多摩区食生活改善推進員連絡協議会

おひたし

材料

- かわさきつや菜 … 1束
- 鰹節 …… 適量
- 醤油 …… 適量

①かわさきつや菜を1~2分ゆで、冷水にとり水気をしぼる。

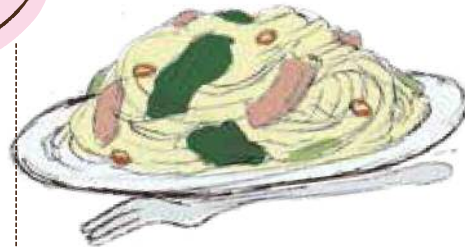
②5センチくらいに切り、器に盛る。

③鰹節、醤油をかけ出来上がり。

お好みで醤油に練り辛子を混ぜて辛子醤油和えも美味しいです♪

【レシピ提供】川崎市女性農業担い手の会 あかね会

ペペロンチーノ (4人分)



材料

- かわさきつや菜 …… 400g
- ベーコン …… 250g
- 鷹の爪 …… 3本
- ニンニク …… 3片
- パスタ …… 320g
- オリーブオイル …… 大さじ5~6
- コンソメ …… 大さじ1強
- 塩 …… ひとつまみ

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩一つまみを入れ、パスタを茹でる。



②ニンニクは薄切、鷹の爪は種を取り輪切り、かわさきつや菜はさつと下茹でし3cm位に、ベーコンは2cm位に切っておく。



③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニク、鷹の爪を炒めオリーブオイルに香りをつける。



④③にベーコンとかわさきつや菜、コンソメを加えて炒め、茹で上がったパスタ、パスタの茹で汁1カップを加えて炒めて出来上がり。味見をして味が薄いようなら塩、コショウで味を調える。



お好みで、粉チーズ、刻みのりを振っても美味しいです!



【レシピ提供】川崎市女性農業担い手の会 あかね会