

市場で注目株の野菜【むかご】

～懐かしい秋の味覚～

長かった夏の日々が過ぎ、10月は秋の収穫の時期になります。この時期ならではの野菜や果物などが出回り、食材からも秋らしさを感じることができます。

今回は「むかご」を紹介します。本来、11月が旬とされていますが、市場には9月中旬ごろから出始めます。



「むかご」とは、ジネンジョのつるの部分にできる1cm前後の球形の実のことです。その他、ナガイモなどにも同様に実ができます。

若い方にはあまり馴染みのない商品だと思いますが、年輩の方は懐かしい秋の味覚といえるでしょう。

産地は全国各地にあります。関東では茨城県や千葉県を中心に市場に出荷されてきます。

主に単品でふかして食するか、ごはん混ぜるなどが一般的な食べ方です。薬膳料理に使われる食材としても重宝されています。その他、居酒屋などでは秋を感じる食材としてメニューに取り入れるところもあります。

(金澤 誠 筆)