

京野菜の知識

平安建都以来1200年の歴史を持つ京都では、宮中の有職料理や社寺の精進料理、茶事の懐石料理、商家のもてなし料理や庶民のおばんさいなどゆたかな食文化が発達した。こうした料理の食材の中で重要な役割を持ったのが京都近郊で栽培される京野菜で、長年にわたり育まれた栽培技術と京都の持つ独自の気候風土が味の良い京野菜を作り出している。

京都府ではこうした農産物の中で、優れた品質が保証され一定の生産量があって市場流通が可能なものを【京のブランド産品】として20品目認定し、ブランドシールを貼って流通させている。



認証ブランドの京野菜

周年野菜

みず菜



柔らかく、シャキシャキした歯触りが特徴。味にくせがなく、肉の臭みを取る働きがあるため、かつては鯨のハリハリ鍋に、現在では広く肉や魚と一緒に鍋物に利用されることが多い。油揚げとの煮物、からし和え、浅漬け、サラダなど幅広く使え、毎日の食卓にかかせない京野菜の代表選手。ビタミンEが多い。

壬生菜



ほんのり辛子の香りがある、千枚漬けに添えられてきた。さっぱりとした口当たりと風味の良さで、油揚げとの煮物、鍋物、炒め物、さっとゆがいて和え物、サラダなど用途も豊富。家庭で浅漬けにしても美味しい。ビタミンCや食物繊維が多いことも特徴。

九条ねぎ



長く柔らかい緑葉を食べる葉ねぎ（青ねぎ）の代表品種。関東の根深ねぎ（白ねぎ）とは好対象。葉の内部のぬめりがねぎ本来の甘味と柔らかさの秘密である。太ねぎと細いねぎの2系統がある。栽培の歴史は極めて古く、約1300年前の和銅年間に作られ始めた記録があり、南区の九条付近で最も良いものが作られたのが名の起源。

やまのいも



「つくねいも」とも呼ばれる丸いもの一種。肉質が締まり、水分が少なく、粘りが大変強いのが特徴。口当たりの柔らかさは群を抜いて優れ、とろろ汁はもちろん、和菓子の材料としても最高の食材。消化が良いうえ、栄養価が高く、滋養強壮に役立つ。

春・夏野菜

京たけのこ



300年の歴史を持つ京の竹林は毎年敷藁と土入れてふわふわしており、たけのこ畑と呼ぶにふさわしい。地面に頭を出す前にほりあげたたけのこは白くて柔らかで、日本一の折り紙が付く。えぐ味がなく、甘味があり、肉厚で歯触りがよい。たんぱく質や糖質を適度に含み、繊維質が豊富。木の芽和え、若竹煮、てんぷらなど幅広く楽しめる。特に刺身は有名。

伏見とうがらし



果肉は分厚く柔らかで甘味があり、焼き物、炒め物、煮物、てんぷらなど幅広い料理ができる。若い葉や茎は佃煮にもなる重宝な野菜だ。食物繊維、カルシウム、ビタミンC等が豊富な夏バテ解消野菜。

万願寺とうがらし



肉厚でボリュームたっぷり、とうがらしの王様ともいえる大きさ。果肉は柔らかく、特有の芳香と甘味があり、種が少なく食べやすい。1920～30年代に舞鶴市の万願寺で誕生したと伝えられる。焼き物、炒め物、煮物、てんぷらなど幅広い料理が可能で、ビタミンC、食物繊維も豊富。

賀茂なす



ボリュームのある丸形をし、濃い紫色の大型のなす。ガクの下が真っ白でずっしりと重い。なすの女王ともいえる風格と味わいを持つ京の逸品。上賀茂を中心に栽培されてきた。肉質が緻密で、煮炊きしても形が崩れない。歯ごたえが良く、丸形を生かした田楽が特に親しまれているが、揚げ物、煮物にも適している。ビタミンCが豊富。

認証ブランドの京野菜

春・夏野菜

京山科なす



ふっくらとした卵形をしたなすで、果肉は緻密、水分も多い。山科を中心に栽培され、昭和初期まで京都のなすの主流であったが、収量が少ないため他の品種にとって代わられた。果肉がたいへん薄く、流通には苦労するが、それだけに柔らかさ、味の良さは抜群。煮物、焼き物、漬物と全てに最高。

鹿ヶ谷かぼちゃ



ひょうたん形がくびれた特有の形。左京区の鹿ヶ谷で栽培されてきた。肉質は緻密で粘質。煮崩れせず、光沢が優れている。比較的淡白な味だが、それだけに調理人好みの味が付く。成人病予防にも効果のあるリノレン酸が6~7倍も多く、鹿ヶ谷の安楽寺では中風封じのぐりえきがあるかぼちゃ供養が行われるがまんざら迷信ではない。

秋・冬野菜

紫ずきん（黒枝豆）



昼夜の温度差の大きい丹波や丹後の気候が美味しさの成分である糖分やアミノ酸の合成と保身に適し、数倍多く含まれているとのこと。粒が大きく、コクがあって甘味たっぷりの秋の味覚。えだまめにはもちろん、まめ御飯、サラダ、てんぷらなども美味しい。たんぱく質、ビタミンC、カルシウムが豊富。

聖護院だいこん



大きく真ん丸のだいこんで、冬の味覚の代表。約160年前、左京区聖護院の農家が尾張の長大根から作り出したもの。苦みがなく、ほんのり甘いのが特徴。長時間煮ても煮崩れせず、それでいて口に入れると舌の上でとろけるほど柔らかい。ふろふきだいこんやおでんが一般的。ビタミンCが豊富。

花菜



元々は切り花用として栽培されていた伏見冬咲きなたねの蕾を食用にしたもの。心地よい歯応えと独特の風味が特徴。サッと茹でるとライトグリーンの温かい雰囲気を出し、アクも少ないのでくちあたりはとてもマイルド。春を感じさせる野菜の代表。からし和え、お吸い物の実、おひたし、漬物などに使われる。ビタミンCが豊富。

くわい



ツンと伸び立つ芽になぞらえて「良い芽が出ますように」の願いから、おせち料理に欠かせない一品。上品に光る青藍色が美しく、甘みと、特有のほろ苦さが特徴。皮をむいたあと米のとぎ汁や酢を加えてゆで、アク抜きをして調理。煮物のほか、揚げ物、鍋物にも。

えびいも



里芋の一種で、独特の栽培法で育てる大型のいも。形が海老に似ているのでこの名が付いた。よく締まった肉質で、煮込んでも形崩れせず、中までじっくり味が染み込む。粘り気に富み、風味もきわめて良好。棒鱈とともにゆっくり煮付けた煮合わせが美味しい。

金時にんじん



表面だけでなく芯まで真っ赤で「京にんじん」とも呼ばれる。肉質が柔らかく甘みがある。正月の煮しめ粕汁など冬の料理の彩りとして不可欠。リコピンを多く含み、ガン予防の効果にも注目されている。間引き菜はにんじん葉と呼ばれ、香りが高く、和え物に最適。

堀川ごぼう



足かけ2年かけて育てる大型のごぼう。秀吉が建てた聚楽第が壊され、堀が埋められた跡に育ったごぼうと言われ、300年を超える歴史を持っている。中に空洞部分が生じるのが特徴で、そこに肉や海老のミンチを詰めて煮物にする。香りが高く、繊維が柔らかいので味が中まで染み込みやすい。食物繊維が多く、整腸作用や脱コレステロール作用が評価されている。

丹波くり



大粒で色つやに優れ、美味しさは全国に名声を博している秋の味覚。古くから献上物として都に運ばれるとともに、江戸時代には商人が全国に広めた。料理に使っても煮崩れしにくく、色落ちしない。くり御飯やゆで栗にして風味を楽しむほか、甘露煮やマロングラッセなど保存性のある加工品もあり、1年を通じて美味しさを楽しめる。ビタミンBが豊富。

※小豆（京都大納言小豆）・黒大豆（新丹波黒豆）の2品を合わせて20品の認証ブランドとなっています。