

立川のウドについて

～どのようにして地域の伝統的な野菜を広めていくのか～

1. はじめに

立川市の名産品としてウドがあります。ウドは立川市の食卓ではよく食べられている食材であり興味を持ちました。しかし、一般的にウドは有名な野菜ではないようです。そこで本研究ではウドについて調べ、少しでも多くの人にウドを知ってもらいたいと考えます。

2. 調査の方法

- ・図書館で文献を探して調べた。
- ・地域のウド農家を訪問してインタビューを行った。
- ・実際にウドを使った料理を作り食べてみる。

ウド↓



3. 調べた内容（わかったこと）

(1)ウドとは？

ウドはウコギ科（朝鮮人参の芽と同じ仲間）の植物で、数少ない日本原産（やまいも、セリ、にら、ふき、わらび、みずな、じゅんさい、みつば、つるな、ゆり、はまぼうふう）の野菜で、ビタミン B1、B2、アスパラギン酸、アミノ酸等を含む、低カロリーで繊維質が多く、昔から痛風に効くとされ、利尿作用や血行促進、便秘改善等の薬としても用いられています。一般的なウドは山野に自生し緑色をしています。しかし農家で育てられるウドのほとんどは白い色をしています。ウドの農家の人に聞いてみたところ、光の入らない室(むろ)と呼ばれる地下3メートルの穴ぐらで育てているからだそうです。

(2)ウドの歴史

立川でうどの生産が始まったのは、養蚕が衰退した昭和 20 年代からで、本格的に生産が始まったのは昭和 30 年代に入ってからです。収益性が高

く、冬場の農閑期の貴重な収入源として栽培が盛んになりました。室(むろ)での栽培は、立川の地質(崩れにくい関東ローム層や温度、湿度保持)が適していたため、立川が一番盛んになりました。

現在 19 軒の農家がうど生産に取り組んでおり、生産量は年間約 54 トンとなっています。最盛期には 80 軒以上の農家で 500 トン以上の生産量をあげておりましたが、他産地の台頭や後継者問題等があり年々生産量が落ち込んでいます。

4. 考察

ウドは昭和の時代から立川で生産されている伝統的な野菜であることがわかりました。山下農園でのインタビューでは、現在ウド農家を経営する方はどんどん減少していると話してくれました。立川市の小学校ではウド農家の見学を毎年必ず行っていますが、世間的にはウドという野菜自体を知らない人も多いようです。栄養素が豊富で鎮痛剤や解熱剤としても使用されているウドはもっと認知度があがってもいいのではないかと考えました。

そこで今回は家庭でも簡単に作れるウド料理を作成してみました。今回は「ウドのきんぴら」です。

材料 (2人分)		分量のめやす	つくり方
□ うど	1/2本		(1) うどは皮つきのまま、よくたわしなどで洗い、斜め切りにしてからせん切りにする。穂先も同じくらいの長さに切る。
□ ごま油	大さじ1/2		
□ キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	小さじ2		(2) 鍋にごま油を熱し、(1)を炒め、みりんとうしょうゆを加えて汁気が少なくなるまでさらに炒める。
□ マンジョウ米麴ごだわり仕込み本みりん	大さじ2		
□ かつお節	5 g		(3) かつお節を加えて混ぜ、器に盛りつけ、七味唐辛子をふる。
□ 七味唐辛子	少々		



上記のレシピで簡単に作ることができました。食べやすく健康にもよい料理となっています。

5. 参考資料など

- ・藤田智『野菜づくり大全』NHK 出版 2019 年
- ・山下農園へのインタビュー
- ・仲宇佐達也『東京農業史』けやき出版 2003 年