

## 25. 赤ずいき

### 盆や秋祭りの膳に並ぶ田舎料理の素材

ずいきとは、サトイモやハスイモの葉と茎の部分のことで「芋茎」と記される。その名は南北朝時代の臨濟宗の僧・夢想礎石の和歌「いもの葉に置く白露のたまらぬはこれや随喜の涙なるらん」に由来するといわれている。ずいきの中でも、サトイモの仲間の唐芋(エビイモの一種)や八つ頭の葉柄は赤く、食用されるものは赤ずいきと呼ばれる。赤ずいきは食物繊維が豊富で、ビタミンCや鉄分も多く疲労回復に効果がある。

加賀野菜のひとつ・赤ずいきは、初秋の味覚として親しまれている。皮をむき、茹でて酢の物や漬物で食べることが多い。赤ずいきの生は赤茶色だが、酢を入れると鮮やかな赤色となる。これは赤ずいきに含まれる色素・アントシアニンの影響。

赤ずいきの酢の物は、沈んだ色が多い精進料理の中で紅色がひと際映える。この料理は赤ずいきを茹でたり水にさらしたりしてあくを抜いてから、空煎りしつつ甘酢をしみこませて作る。ずいきを茹で冷ましてから甘酢に漬け込む調理法もある。さわやかな酸っぱさとシャキシャキとした歯ごたえが特徴だ。また、黒ゴマをふりかけると一層美しく、熱いご飯と一緒に食べる人も多い。それ以外にも、一重に結んで味噌汁の具にすれば麩のような食感が味わえ、酢味噌和えや煮物にも使われる。また、乾燥させた干しずいきは「芋がら」とよばれ、こちらも味噌汁の具や煮物に調理される。

昔は皮をむいたずいきを軒下につるして干し、野菜の端境期によく食べていた。あまり見かけなくなったが、近年はカロリーが低いことが注目されつつある。

ちなみに、福井県では「すこ」、富山県では「すずき」とも呼ばれている。



生の状態の赤ずいき



赤ずいきの酢の物

**メモ** 現在は金沢市の花園地区や三馬地区が主な生産地で、7~9月に収穫される。加賀野菜を販売している店や料理方法、食べられるお店の情報など、詳しくは金沢市農産物ブランド協会のホームページへ。

**問い合わせ先** 金沢市農産物ブランド協会 TEL076-222-0831

<http://www.kanazawa-kagayasai.com/>