

## かもうり

とうがん  
冬瓜の一種で、さわやかな味わいが特徴の夏野菜です。水分が豊富で、利尿効果があることから体熱を下げる働きがあります。最近では、ダイエット食材として注目されています。まるごと冷暗所に置くことで冬場まで保存することが可能です。



## 伝統的 農産物

## 中島菜

古くから栽培されてきた伝統野菜で、12月頃から3月頃まで収穫されます。血圧抑制作用がある成分が多く含まれることで、マスメディアにも取上げられ注目されています。また、ビタミンCとカルシウムも豊富に含むことで、血管を健全に保つ作用に相乗的な機能をもっています。



## きんしゅうり 金糸瓜

ソウメンカボチャとも呼ばれるカボチャの一種で、湯がくと麺のように均一な細さの繊維状にほぐれる不思議な野菜です。夏に収穫され、茹でた後、冷やしてそうめんのようにして食べたり、三杯酢とあわせたりして食べられます。シャキシャキした歯ごたえで、暑い時期に涼しさを呼ぶ食材です。

## 沢野ごぼう

沢野町の神主が古来、京都から持ち帰った種をもとに栽培が始まったとされています。粘土質で肥沃な土壌で栽培されることによ

て、長さ1m、太さ3cmの香り豊かで柔らかなものに育ち、江戸期には加賀百万石の名産品として将軍家にも献上されていました。



## たねやがしら 多根八つ頭

多根町で栽培される「多根八頭」は、サトイモの一種で、草丈は2m程に育ちます。ようへい葉柄は柔らかく、皮をむき酢の物や漬物にし

て食べられ、また、一般的なサトイモと違い、カンパと呼ばれる親芋も子・孫芋と同様に柔らかく、煮物などで美味しく食されます。



## ころ柿

「ころ柿」に使用される柿は最勝と呼ばれる能登の自生品種で、芯が小さく肉質が柔らかいことから、最もころ柿に適している品種と

されています。中能登町後山地区などで作られる「ころ柿」は、硫黄くん蒸法が導入され、甘味が強く、色・艶ともに良好です。



「能登野菜」は、風土に合った作物で、最近流行の「スローフード」にも欠かせないものです。また、食べることので、「地産地消」になります。さらに、今後は、能登全域に「能登野菜」の輪を広げていきます。