

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 25/May/2020/vol.590

## 行者菜 Gyoujya-na (山形県産)

ニラの様なこの野菜は「行者菜」といいます。行者にんにくとニラとの掛け合わせで、平成 17 年に宇都宮大学で大学の行者菜開発グループから行者菜の話聞き、興味を持った山形県長井市の生産者との取り組みが始まったのがきっかけでした。18 年に「長井行者菜生産グループ」が結成され、試験栽培を開始。その後本格的に流通が始まってまいりました。山形県長井市では特産品として生産されています。最近では他府県でも栽培されているようです。行者にんにくはもともと幻のニンニクとも呼ばれており、古くから貴重な活力源として食べられてきました。行者ニンニクに豊富に含まれているアリシンは免疫力を高め、がんの予防や、その上、様々な害を及ぼす菌に対して、強い殺菌作用で抗生物質の様な役割をするという事も認められています。しかしそんな機能的な山菜である行者にんにくも 5 年という長い栽培期間と短い収穫期間からなかなか頻りに目に触れることの無い食材でもありましたが、その良さを一般に普及すべく開発されたのが「行者菜」です。ほぼ無農薬で栽培ができ、日持ちがよくその上根本の部分にはニンニクの風味がたっぷりと感じられるのが特徴です。そしてビタミンなどの栄養素もニラや行者ニンニクよりも豊富に含まれています。見た目はニラとほぼ変わらずですが、青々としたパワーの源をぜひ一度お使いいただければと思います。