

京野菜を知る！

「京野菜」って京都に住んでいながらなかなか食べる機会の食材だと思いませんか？

「九条ねぎ」や「金時人参」などはまだ馴染みがあるような気もしますが、「聖護院大根」や「加茂なす」などは、存在は知っていても普段食卓に並ぶことはありませんよね。

京都人ならぜひ知っておきたい「京野菜」、そもそも「京野菜」ってなんなのでしょう？

京野菜の歴史を知る！

もともと海から離れていた「京の都」は菜食が中心となる食文化でした。

また、「宮廷料理」や「精進料理」で用いる必要がある為、必然的に高い品質を持った独特の野菜が生まれてきたのです。

一言で「京野菜」と呼んでいますが、実は色々な意味を含んでいます。

大きく分けると明治以前より栽培されており昭和 62 年に行政と外郭団体により指定された「伝統京野菜」、高い品質であり、一定の生産量があるなどの条件を満たした「ブランド指定京野菜」。その他「京都産の野菜」も京野菜と呼ぶこともあります。

「京の伝統野菜」

明治以前より栽培されていた京都府原産の野菜で、行政と外郭団体により昭和 62 年に制定されています。

「ブランド指定京野菜」

平成元年より「京の伝統野菜」を含む高い品質を持ち、特に京都のイメージが強い、一定の生産量があるなどの条件を満たした野菜を行政と外郭団体によってブランド指定されています。

「新京野菜」

約 10 年前より京都市と京大と有志農家により共同で開発されている新しい京野菜。普通の野菜より高い栄養素と少ない農薬で栽培できることを目的に開発され、トマト(京てまり・京あかね)など今までの京野菜にはない品種であることも特徴と言えます。一般への流通は始まったばかりだとか。

京野菜の品目を知る！

「京の伝統野菜」と「ブランド指定京野菜」には重複している品目もあります。

皆さんはどれくらいの京野菜をご存知でしょうか？

京の伝統野菜()内は準ずる野菜

聖護院きゅうり、田中とうがらし、桃山だいこん
舞鶴かぶ、もぎなす、辛味だいこん、すぐき菜
山科とうがらし、桂うり、京うど、京みょうが
青味だいこん、時無だいこん、茎だいこん
じゅんさい、畑菜、京せり、佐波賀だいこん
大内かぶ、柊野ささげ、松ヶ崎浮菜がぶ
(鷹ヶ峰とうがらし)

京の伝統野菜でブランド指定の野菜

()内は京の伝統野菜に順ずる野菜
聖護院だいこん、聖護院かぶ
伏見とうがらし、堀川ごぼう、加茂なす
鹿ヶ谷かぼちゃ、京たけのこ、みず菜
京山科なす、壬生菜、くわい、えびいも
(万願寺とうがらし)、(花菜)

新京野菜

京あかね、京てまり、京唐菜、
京新菜(キャベツと大根を掛け合わせた野菜。研究中)

ブランド指定京野菜

金時にんじん、やまのいも、紫ずきん
京こかぶ、京たんご梨、丹波くり、小豆
黒大豆

京野菜を食す！

滅多に食べることのない京野菜、せっかくなのでこの機会にぜひ食べてみたい！

ということで、京都ボランティア協会の「ねこのてさろん」との共同企画にて「京野菜を食す会」を開催しました。

夏野菜は旬を過ぎ、冬野菜には少し早い秋真っ只中のイベントとなりましたが、その時手に入った京野菜を贅沢に使った絶品京野菜コースです！

鹿ヶ谷かぼちゃのそぼろ煮

ひょうたんのような形をした
とても目を引き付けるかぼちゃ。

上部は食べられないとの情報
もありましたが、もったいないので全部いただきました♪

西洋南瓜に比べると甘みが薄く淡白な味です。



京野菜サラダ

具材は

壬生菜、金時人参
の他、りんご、ハム
など

えび芋の田楽

海老のような形をし
た里芋です。
白味噌をベースとし
たゴマ味噌を乗せ
ています。

つくね芋のとろろ

普段食べるとろろに比べ
て、びっくりするほどの粘
りが！

さすが高級品です。

万願寺とうがらしのベシヤ ルスープ

今回の企画の為に考案された
スペシャルメニュー！

(詳しいレシピはホームページで掲載
しています。

<http://kikan.kyovo.org/>)

聖護院大根ステーキ

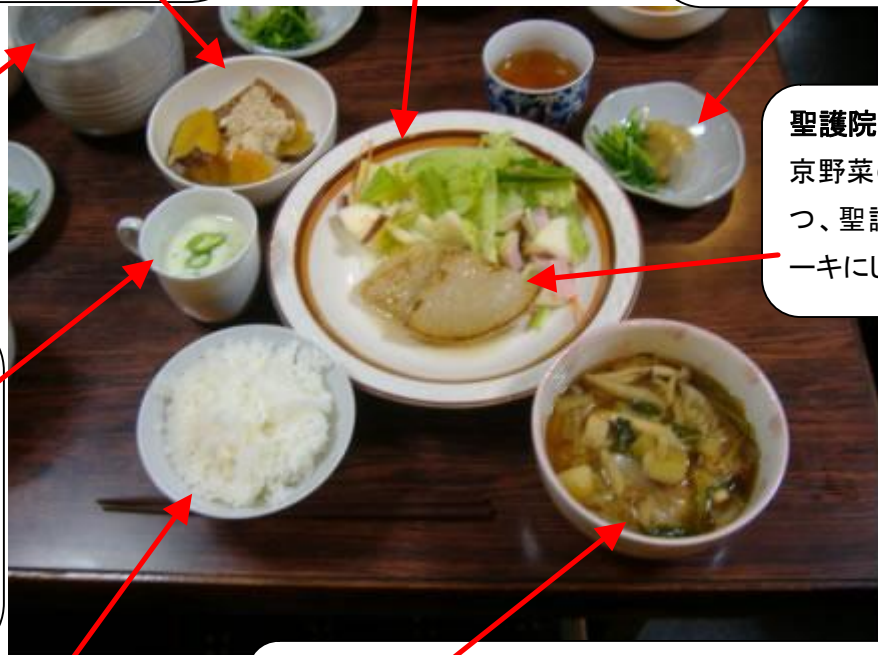
京野菜の代表格のひと
つ、聖護院大根はステ
ーキにしてみました。

具沢山豚汁

具材は豚肉の他、金時人参、壬生菜など。

ごぼうやおあげなども京都産にこだわっています。

美山産のコシヒカリ



「京野菜を食す会」にご参加いただいた方に アンケートをお願いしました！（有効回答数 12）

京野菜のイメージは？

1位、高い……7票

2位、フランド…4票

3位、珍しい……2票

大体予想通りの結果に。

好きな京野菜は？

1位、九条ねぎ……4票

2位、加茂なす……3票

3位、聖護院大根…2票

京野菜の代表格が上位に入っています。

食べたことのない京野菜で食 べてみたい京野菜は？

1位、堀川ごぼう…4票

2位、1票多数

馴染みが無い為か、無回答も多か
ったです。