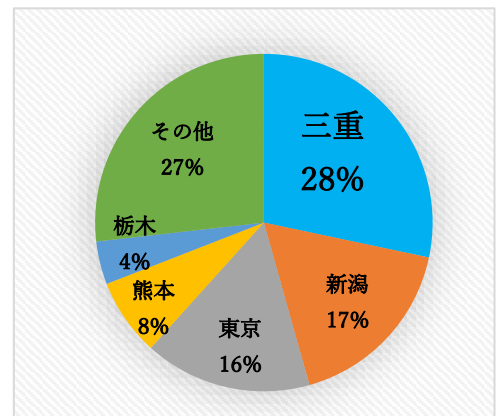


三重なばな



● 三重県のブランド野菜「三重なばな」をご存じですか？

三重県特産の「三重なばな」は洋種アブラナの茎葉です。桑名市長島町のアブラナ栽培の歴史は古く、江戸時代には菜種油の主要な産地として「江戸の灯りは伊勢で持つ」と言われたそうです。昭和 30 年代には、種をとるための副産物とはいえ、摘み取られた芯や若芽がおいしいということで、若菜を市場に出したところ好評でした。現在「みえのなばな」は“みえの伝統野菜”として登録されています。



引用：農林水産省 令和 4 年度野菜生産出荷統計データ

● 栄養満点「三重なばな」

出荷時期は 10 月から翌年 3 月頃です。ビタミン C がほうれん草の約 2 倍含まれ、カロテン、ビタミン B₁、B₂、カルシウムや鉄分などミネラル類も豊富で、栄養価の高い葉菜です。

参考資料：三重県農林水産部：美し国「みえの伝統野菜」
みえなか農業協同組合：JA みえなか