

*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。



クワンソウの花（花期は9月中旬～10月）

クワンソウ（和名…アキノワスレグサ）はユリ科ワスレグサ属の多年草で、中国原産です。ワスレグサ属は、アジア原産属で、寒帯、温帯を中心に約20種類あると言われており、クワンソウはその中の「ホンカンゾウ」と呼ばれる種の一変種です。

この種は、暖かい気候に適した種類とされ、日本国内の分布（帰化）範囲は、沖縄県内のほか、南九州、奄美大島、徳之島、与論島で、台湾にも分布すると言われています。沖縄県内では、栽培の他、集落近くの山野に、帰化したものを見ることが出来ます。

クワンソウとは

ワスレグサ属はアジア原産属ということから、中華料理で、クワンソウに近い種の「ホンカンゾウ」が用いられ、今でも蕾を「金針菜^{きんしんさい}」という呼び名で食材として活用されています。

クワンソウについては、琉球王朝時代の沖縄に渡来して食されていたことが記録に残っています。当時から、葉や茎を刻んで乾燥させたものを煎じて服用すると安眠効果があると言い伝えられ、民間でも「ニーブイグサ※」という方言で親しまれ、庭先に植えられ、茎の根元の白い部分を野菜として、汁物の具材に使われていました。

最近では、久米島町や今帰仁村で、道路周辺に植栽され、道行く人の目を楽しませています。

※ニーブイは、沖縄方言で眠くなるという意味

このようにクワンソウは、琉球王朝時代から、安眠効果がある食材として重宝されてきましたが、近年は、マンシヨン化の進展による庭の減少や、食の欧米化等により、一般的に食べられる機会が少なくなりました。

しかし、近年では、ストレスなどから睡眠に問題を抱える人が増加し、薬を使わずに穏やかに深い眠りを得たいとするニーズが増えたことにより、クワンソウは、再び注目を集めています。

健康食品業界では、眠りに関する成分の研究が進められ、クワンソウを活用したサプリメントの製造などの事業が始まっています。

一旦姿を消した島野菜に再び注目



農林水産部

美味しい沖縄

沖縄食材を食べ尽くす！

再び注目を集める地域資源

今回は

クワンソウ

シャキシャキの歯ごたえが特徴のクワンソウは、食べてよし、きれいな花を見てよし、健康効果も期待できると言われており、都市部の観光客を農村へ引きつける、魅力満載の地域資源として注目されています。

今回のなかゆくいは、この注目の地域資源、クワンソウにスポットを当てて、ご紹介します。

乞うご期待！

10月27日(月)～
10月31日(金)

沖縄総合事務局
局1階消費者の
部屋特別展示に
て、「沖縄県内の
薬用作物」とし
てクワンソウの
花や加工品を展
示予定。



満開のクワンソウ畑

クワンソウの生産

クワンソウは、消費者や健康食品業界からの注目を受けて、畑での栽培が始まり、県内では、今帰仁村、石垣市、糸満市などで生産が行われています。農家では、生産された白茎をそのまま野菜として販売する他、サプリメントの原料として、乾燥葉などの1次加工品を健康食品業界に出荷しています。また、クワンソウを地域資源として、農家が直接加工・販売までの事業を総合的に行う6次産業化が進み、農家の多彩な商品が生み出されています。



糸満市内のファーマーズマーケットで販売されるクワンソウの白茎

クワンソウを原料にした沖縄県内で生産される商品の事例



クワンソウを食べやすく仕上げたスイーツ



鮮やかな花の甘酢漬け



沖縄県産クワンソウ100%のクワンソウ茶

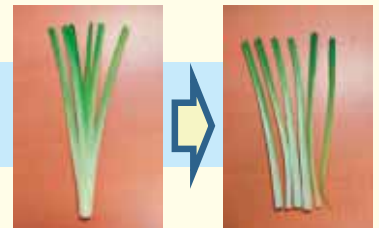


クワンソウをブレンドしたハーブティ

コラム1 「クワンソウ」の白茎の食べ方 シャキシャキ感がクセになる！

下ごしらえ

- ・袴状に重なっている茎をほぐして、間に入り込んでいる土などを洗い流します。
- ・和え物やサラダにする場合は、お湯を数秒くぐらせる。



和える

淡泊な味のクワンソウは「ゴマあえ」などの和え物にぴったりです。

梅ドレッシングで和えるだけでも簡単に和風の一品に仕上がります。

オススメは、湯通しをした薄切り豚肉に茎のみじん切りをのせ、ゴマだれでいただく「豚しゃぶサラダ」。



炒める

クワンソウは肉との相性が抜群。特に中華料理などの濃い味付けの料理にぴったりです。あっさり味のクワンソウが味のバリエーションを広げてくれます。

もちろんチャンプルーにもOK。



揚げる

いろんな野菜と一緒にかき揚げにするのがオススメ。

様々な食感の野菜と合わせてお楽しみください。

食感がクセになる逸品です。



煮込む

もともとクワンソウは日常的に食べる野菜というより豚肉や牛肉、魚などと一緒に煮込む、薬膳料理の素材として使われていました。

繊維質が強く食べにくい葉の部分も煮込めば、スープでその成分をいただくことができます。



©今帰仁ざまみファームのパンフレットから転載

コラム2 有毒な「他人のそら似」植物に注意！

クワンソウは、沖縄の山野にも見られる植物で、ネギやアスパラガスなど食用作物を多く含むユリ科に属しますが、沖縄県内の野外には、同じ単子葉で、大きな花被片(花弁+萼片)が6枚という特徴を持つ「他人のそら似」植物がいます。特にショウキズイセンは、花の色が似ており、かつリコリンという有毒物質を含むヒガンバナ科のグループで、間違えないように注意が必要です。

そこで、ユリ科とヒガンバナ科植物を花で見分ける方法を示しました。ただしこれは、ユリ科であれば食べても絶対安全ということを保証するものではありませんので、ご注意ください。

ユリ科 花の付け根が膨らまない！ (子房上位)



クワンソウ



ヒガンバナ科 花の付け根が膨らむ！ (子房下位)



ショウキズイセン(国営沖縄記念公園事務所提供)

