



「みつ葉」のプロフィール

- [1] 分類名 : セリ科 ミツバ属
- [2] 学名 : *Cryptotaenia japonica* Hassk.
- [3] 和名 : ミツバ
- [4] 外国語表記 : (英)japanese honewort, Mitsuba (仏) (独) (伊)
(中)野蜀葵
- [5] 原産地・伝播 : 北海道から沖縄までの各地のほか、朝鮮半島、中国にも自生しています。原産地は日本とされています。食用にするのは日本と中国です。中国では明の時代の『救荒本草』に「野生の野蜀葵を食用にしていた」と記されています。日本も山野に自生していたものを摘んで食用にしていたが、江戸時代になってから栽培が始まりました。『大和本草』には栽培法、『農業全書』には栽培法と食べ方が簡単に記されています。18世紀初めには江戸で軟化栽培が始まったらしいです。関西には明治以降、軟化栽培の技術が伝わりましたが、糸みつ葉が主流だったため広まりませんでした。みつ葉は一枚の葉が三つの小葉からなっているのでこの名前によべれます。
- [6] 日本への伝来 :
- [7] 栄養学的特徴 : 軟化栽培の切りみつ葉より、太陽の下で育った糸みつ葉、根みつ葉の方が栄養価が高いです。特に糸みつ葉はカロテン、カルシウムが豊富でほうれん草とほぼ同量含んでいます。根みつ葉、糸みつ葉ともビタミンC、鉄を多く含みます。
- [8] 主な用途 : 香りを楽しむ野菜です。吸いもの、蒸しもの、あえもの、鍋もの、卵とじ、天ぷらなどにします。根みつ葉の根はきれいに洗ってきんぴらや揚げものに利用できます。
- [9] 選び方 : 切りみつ葉は茎が白くピンと張りがあり、葉が淡い緑のものが新鮮です。糸みつ葉はひげ根が元気に伸びていてスポンジが黒ずんだりしていないものを選びます。葉が茶色だったり、茎が折れているのは香りや風味がずっと落ちます。
- [10] 保存法 : 切りみつ葉は傷みやすいので、切り口が茶色になる前に使いきりたいです。糸みつ葉はスポンジを切り落として紙に包み、ポリ袋や密閉容器などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。早めに食べきりましょう。



「みつ葉」の種類

栽培法、出荷法などにより、切りみつ葉、糸みつ葉、根みつ葉に分かれます。

切りみつ葉

切りみつ葉



関東で好まれているみつ葉で、「軟化みつ葉」ともいいます。根株を育てたあと、光をさえぎった穴蔵で育て、茎が25～30cm長さになったところで直射日光にあてて葉を緑化させ、根元から3cmくらいを切り取って出荷します。店先ではパック詰めをよくみかけます。光をあてない軟化栽培のため、茎は白くて細く、葉は淡い緑色をしており、茎も葉もやわらかいです。アクも少なく、生のまま刻んで汁ものの青みや、関東雑煮などに利用されます。

糸みつ葉

糸みつ葉



関西から広まったもので、「青みつ葉」ともいいます。種子を畑にまき、葉茎が25～30cm長さになったところで根つきのまま収穫します。現在ではハウス内でスポンジ片に種子をまく水耕栽培が主流になっており、スポンジをつけたまま店頭に並んでいます。水耕栽培は年7～8回も収穫できるので、現在では切りみつ葉を圧倒した出荷量を誇ります。葉はやや小さめで濃緑色、茎は淡い緑色をしており、香りがよいです。おひたしやあえもののほか、汁ものやご飯ものの青みなどに使います。

根みつ葉

根みつ葉



3～4月頃に出まわる、根つきのみつ葉です。根株を育てたあと、新葉がのびてくる前に15～20cmほど土寄せして軟化栽培し、葉が地上に出て緑色になったものを根ごと収穫したものです。ほかのみつ葉よりも茎が太く、葉は大きめで日持ちがよいです。歯ざわりがよいのでおひたし、あえもの、かき揚げ、卵とじなどにします。根は洗ってきんぴらにするとおいしいです。

写真提供「野菜供給安定基金」