

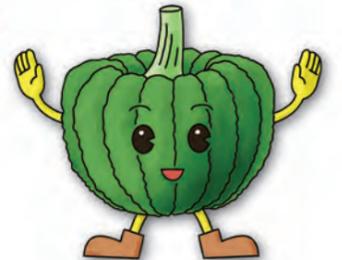
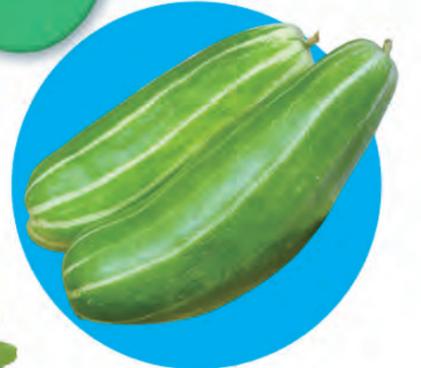
# なにわ の 伝統野菜



育てよう

調べよう

食べよう



# でんとうやさい なにわの伝統野菜

なにわの伝統野菜には17種類の野菜があります。これらは、学校でおもに育てられている7種類の野菜です。

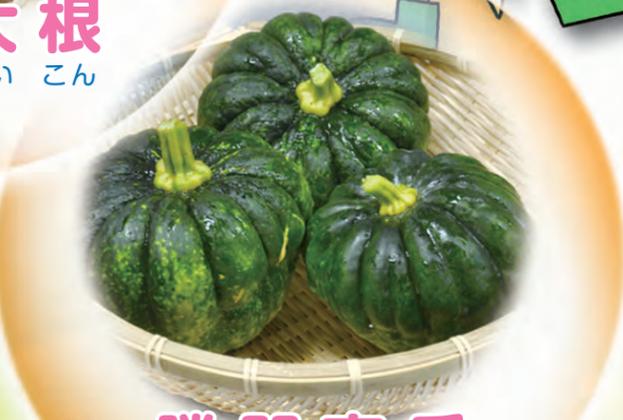
育てよう 調べよう 食べよう



**田辺大根**  
たなべ だいこん



**天王寺蕪**  
てんのう じかぶら



**勝間南瓜**  
こつまなんきん



**大阪しろな**  
おおさか



**毛馬胡瓜**  
けまきゅうり



**玉造黒門越瓜**  
たまつくりくろもんしろり



**吹田慈姑**  
すいたくわい

## 目次

- ① なにわの伝統野菜の種類 ..... 2
- ② 育て方 ..... 3
  - ① 道具
  - ② 土づくり ..... 4
    - ① 畑のつくり方
    - ② プランター、鉢、ペットボトル、袋栽培 ..... 6
  - ③ 種まきと苗づくり ..... 8
    - ① 種まき(直接種をまいて育てる野菜)
    - ② 苗づくり(種をまいて苗を作り、畑に植えかえる野菜) ... 9
  - ④ 肥料の種類と使い方 ..... 10
    - ① 種類
    - ② 最初にあたえる肥料 ..... 11
    - ③ 途中であたえる肥料 ..... 12
  - ⑤ 水やりと間引き、草引き ..... 13
    - ① 水やり
    - ② 間引き、草引き
  - ⑥ 苗を植えかえよう ..... 14
    - ① 畑:毛馬胡瓜、烏飼茄子など(支柱をたてる)
    - ② 畑:玉造黒門越瓜、勝間南瓜(地面をはわす) ... 15
    - ③ プランター、鉢
    - ④ 袋栽培 ..... 16
    - ⑤ 球茎の植え方
  - ⑦ 果実ができるしくみ ..... 17
    - ① 花
    - ② 茎を切る ..... 18
    - ③ 人工授粉 ..... 19
  - ⑧ 害虫対策 ..... 20
  - ⑨ 収穫しよう ..... 21
- ③ みんなで料理して食べよう ..... 22
  - ① 毛馬胡瓜 ② 勝間南瓜
  - ③ 田辺大根 ④ 天王寺蕪 ..... 23
- ④ その他のなにわの伝統野菜の紹介 ... 24
- ⑤ 発表しよう ..... 25
- ⑥ なにわの伝統野菜を調べてまとめよう ... 26
- 参考資料 ..... 28
- あとがき



# 1

## でんとう やさい しゅるい なにわの伝統野菜の種類

# 2

## 育て方



各ページには、昔の道具などのイラストがあります。何という名前でしょうか。答えは28ページにあるよ。

### 「なにわの伝統野菜」ってなに？

- ①だいたい100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ②苗や種がきちんと伝わっており、現在も苗や種を手に入れることができる野菜
- ③現在も大阪府内で生産されている野菜

### 「なにわの伝統野菜」の栽培こよみ

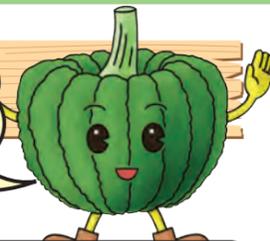
○=種まき △=苗うえ ↓=追肥 〓=収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	種又は苗	うねほ(m)	株間(m)
けまきゅうり 毛馬胡瓜				○	△	↓	↓	↓	↓				種・苗	1	0.6
こつまなんきん 勝間南瓜				○	△	↓	↓	↓					種・苗	2	1
たまづりくろもんしゅうり 玉造黒門越瓜				○	△	↓	↓	↓					種・苗	2	1
てんのうじかぶら 天王寺蕪									○	↓	↓		種	1	-
たなべだいこん 田辺大根									○	↓	↓		種	1	0.3
すいたくわい 吹田慈姑						○	↓	↓					球茎	-	0.5
おおさか 大阪しろな													種	1	-

その他の「なにわの伝統野菜」の栽培こよみは、24ページにあります。

### ① 道具

どんな時に使うのか  
線でつないでみよう



て ぶくろ  
手袋



ビニール手袋や軍手など

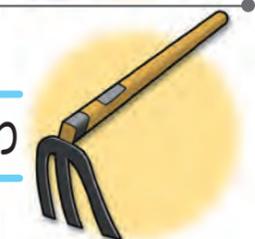
種をまいたあとや苗を植えた時に水をやる。

いしよく  
移植ゴテ



苗を植える時に、あなをほる。

びっちゅうぐわ



土をすくい、うねをたて、溝を作る。

◆うね……畑に作物を植えるため、土を高くもり上げた所

平くわ



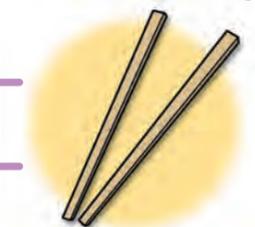
アオムシなどの害虫をつまんでとる。

じょうろ



けがをしないうために使う。

わりばし



畑の土をほりかえしてくだ(たがやす)。

ピンセットでもよい



## ② 土づくり

### ① 畑のつくり方

**1 スタート**

**2 肥料**

たいひ 1~2kg/m<sup>2</sup>  
くどせっかい 100~200g/m<sup>2</sup>

畑全体にまんべんなくまく。

**3 たがやす**

びっちゅうぐわなどでたがやす時、まわりに人がいないか、かくにんしよう。

**4 元肥**

100g/m<sup>2</sup>

油かすや化学肥料をあてる。元肥については、11ページを見よう。

**5 まぜる・ならす**

土と元肥をよくまぜ、平らにする。

**6 うねたて**

谷の土を平くわで左右に上げる。

1m 1m

**7 うねたて**

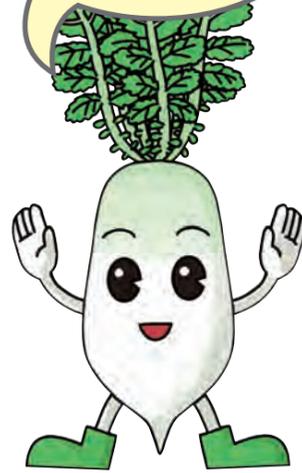
かまぼこ型のうねに整える。

**8 うね**

かんせい 完成

1週間ほどそのままの状態にし、その後種をまく。

土づくりが大切なんだ!



**たいひ**...残飯や落ち葉をくさらせたもの。  
**くどせっかい**...土の酸度を調整するもの。

### 畑を作ろう!

びっちゅうぐわやスコップなどで土をくだし、深さ30cmほどをたがやす。

### 次の野菜を育てよう!

前に育てていた野菜を畑からぬいて外に出す。同じ畑で同じ野菜をつづけて育てると、生育不良になる場合があります(連作障害・キュウリなど)。

### 土をやわらかくする

残飯や落ち葉などで作ったたいひ、または購入したたいひを、1㎡あたりに約1~2kgの割合で、まんべんなくまぜる。

### 天地返し

たいひのまざった上の土と、地面の下の土を入れかえてまぜながら、土を細かくくたく。でこぼこにならないように、表面は平らにする。

### うねたての準備

野菜の種類別に、うねはばを1m、1.5m、2mとする。平らな土の上に、うねはばの間隔でひもをはる。元肥を1㎡あたりに50~100gの割合で、まんべんなくまき、くわでまぜる(前の肥料が残っている時は少なくする)。

### 土を動かし、うねの谷と山を作る

ひもの所をうねの谷の中心と考え、くわまたはスコップで土を10~20cmすくい上げ、左右のうねにふり分ける。

### かまぼこ型のうね

うねの谷と山とが区別できるようになったら、谷と山がでこぼこにならないよう、縦方向にくわでならし、かまぼこ型にする。

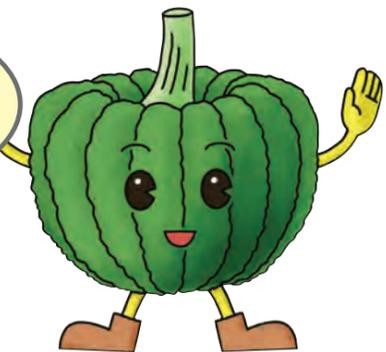
### 種をまく場合のうね

かまぼこ型になったうねの上は、少したがやして平らにし、そのまん中に深さ5cmくらいの浅い溝を、うねのはしからはしまで平くわでほる。浅い溝の両はしに、くわの柄などで軽く溝を切り、そこに種をまく。

### 苗を植える場合のうね

かまぼこ型になったうねの中央部に、くわより少し広いぐらゐのはば(7~8cmぐらゐ)の溝を、うねのはしまで作る。移植ゴテなどを使い、株間をあけて植えあなをほり、苗を植える。

8ページも見てみよう





# 育て方



## ②プランター, 鉢, ペットボトル, 袋栽培

### プランター

野菜によっては、もっと底が深いものを使う場合があります。

排水用の栓をぬく。

上から2~3cmくらいまで用土を入れる。



### プランター

排水用の栓をぬく。底に、すのこまたはつぶの粗い赤玉土などを入れ、水はけをよくする。市販の用土(園芸用の土)を、上から2~3cmの高さまで入れる。

土の表面を、木ぎれなどで水平にたす。種まきの場合は、中央を7~8cmほどあけ、指の第1関節くらいの深さの種をまく溝をほる。苗の場合は、植えあなを2か所あける。

### 鉢

鉢の底のあなの上に、あなより大き目の石や鉢のかけらを入れる。その上に5cmほど赤玉土を入れ、さらに用土を鉢のふちから5cmくらいの高さまで入れる。

土の表面を平らにし、少しずつはなしで3~5か所に、指の第1関節くらいの深さのあなをほり、大根の種などをまいて土をかける。苗の場合は、まん中に植えあなをあける。植えたあとの土を平らにする。

### 鉢

鉢の底のあなには石などをおく。上から5cmくらいまで用土を入れる。

### ペットボトル

ビニールテープで切り口をまく。

8か所ほど、水をぬくあな(鉛筆の太さくらい)をあける。

### 袋栽培

切りこみを入れる。

よこおき

たておき

切りこみを入れる。

### ペットボトル

2リットル入りのペットボトルを、1/2~2/3くらいの高さに切る。切り口にビニールテープなどを貼る。底に排水用のあなまたは切りこみを入れる。ペットボトルは硬いので、切ったりあなをあける時に、鋸やはさみなどで手を切らないように!

用土を入れて表面を平らにし、カブなどは1cmくらいの深さのあなを5か所ほり、3つずつ種をまく。用土が少なく、かわきやすいため、いつも水やりをわすれないようにする。

### 袋栽培

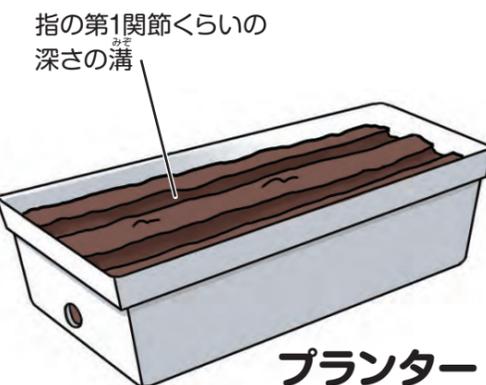
店で売っている用土の袋を横か縦におき、排水のために切りこみを入れる。

上部に切りこみを入れる。そこに種をまくか、苗を植える。(16ページ参照)

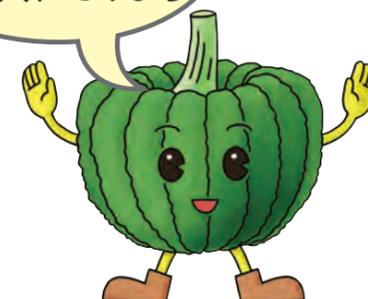
## コラム

### 「なにわの伝統野菜」はいつからあるの?

「なにわの伝統野菜」は、江戸時代に大阪でさかんに作られていました。なかには、今からおよそ360年前の記録に、名前が記された野菜もあります。しかし、明治・大正になると、大阪の人口が増えて都市が拡大し、畑がだんだん少なくなりました。さらに、戦後は食生活が豊かになり、一年を通していつでも好きな時に食べたいという要望が増えたため、季節性の強い「なにわの伝統野菜」を栽培する農家の数が減っていきました。こうしたなか、もともと大阪で作られてきた個性豊かな「なにわの伝統野菜」をもう一度見直そう、という動きが近年高まって、「なにわの伝統野菜」は見事に復活をとげたのです。



ペットボトルにも土を入れてみよう





# 育て方



## ③ 種まきと苗づくり

### ① 種まき (直接種をまいて育てる野菜)

#### 大阪しろななど

くわなどで平らにする

くわで浅い溝(深さ5cm)を作る

くわの柄や棒で溝を作る

種をまく溝の深さは1~2cm

2~3cmはばに種をまき、内側の土を溝にかける。

種をまいたら土をかけ、水まきをしましょう。

うねから種や水が流れないようにする。

#### 天王寺蕪・田辺大根

くわなどで平らにする

くわで浅い溝(深さ5cm)を作る

天王寺蕪の場合

田辺大根の場合

あなの間隔は25~30cm

たね

2~3cmの間隔で種をまく。

内側の土をかける。

くわで直径5cm、深さ1~2cmぐらいのあなを明け、種を3~5つづまく。

種をまいたら土をかけ、水まきをしましょう。

1~2cmの溝を作る。

種をまいたら土をかけ、水まきをしましょう。

種をまく時には、たくさんまきすぎないこと

## ② 苗づくり (種をまいて苗を作り、畑に植えかえる野菜)

### 毛馬胡瓜・玉造黒門越瓜・勝間南瓜・鳥飼茄子など

黒いポリポット(直径約9cm)

種

土

1cmの深さに種を水平におき、土をかぶせる。

あな

石

ラベル

苗箱

ラベル

毛馬胡瓜 4月〇日種まき

用土を入れる。

深さ1cmに種をまく。

種は水平にまく、芽が出る所が下になると発芽しにくい。

●4月下旬だと夜はまだ寒いので、ビニールで保温する。

●日中はビニールのはしをめぐって、風とおしをよくする。

●じゅうぶん光をあてる。

●5月のはじめに、畑へ植えかえる(本葉が4~5枚の時)。

わりばし

夜はポリフィルムなどでふたをする。(3~4月ごろ)

ペットボトルにお湯を入れて保温する。

発泡スチロールの箱なども利用する。

苗

夜:寒い時は上に毛布などをかける。

#### 観察ノート

-----

-----

-----

-----

## ④ 肥料の種類と使い方

### ① 種類

#### 肥料をあげる意味

土の中にもわずかな肥料はあるが、野菜が育つほど多くはなく、肥料をもっとあたえる必要がある。肥料は、大きく有機質肥料と化学肥料に分けられる。

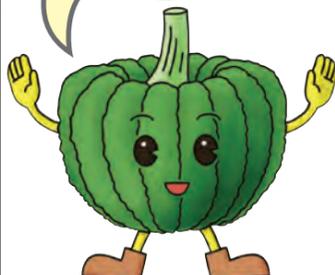
**有機質肥料**：自然の生き物も窒素、リン酸、カリウムなどの成分からなっていることから、土の中の微生物が有機質を分解したものを、野菜の根が吸収する。たとえば、魚の粉、骨、大豆かす、油かす、牛糞、鶏糞などが肥料として利用できる。

**化学肥料**：植物の構成要素の窒素、リン酸、カリウムなどを人工的に化学合成して作った肥料。たとえば、硫酸アンモニウム、尿素、硫酸カリウムなどの単独の肥料と複合（窒素、リン酸、カリウム）肥料などがある。

#### 主な肥料

区分	種類	成分 (%)			特性など
		窒素	リン酸	カリウム	
有機質肥料	魚かす類	6.7	4.2	0.5	ゆっくりきく
	骨粉	3.7	22.0	0	リン酸主体、元肥に使う
	鶏のふん	5.0	4.0	2.0	速くきくが、大量にはあたえない
	牛のふん	0.3	0.2	0.1	完熟したものを使う
	油かす類	5.3	2.3	1.0	カリウムを化学肥料で補う必要がある
	木灰	—	4.0	1.0	ききやすい
化学肥料	複合	8.0	8.0	8.0	3つの成分のバランスがよいため使いやすい
	硫酸アンモニウム	21	—	—	速くきく
	尿素	46	—	—	水にとかして使う
	過リン酸石灰	—	17	—	元肥として使う
	硫酸カリウム	—	—	48	速くきく
	塩化カリウム	—	—	60	速くきく

野菜にもごはんが  
いるんだ!



肥料は一般的に、窒素、リン酸、カリウムがバランス良く(N:P:K=8:8:8)ふくまれていると、野菜はよく育ちます。有機質肥料は、種類によって成分がちがうので、足りない成分は、ほかの有機質肥料や化学肥料で補いましょう。

## ② 最初にあたえる肥料

### 元肥

元肥とは：野菜の種や苗を植える前、うねを作る時にあたえる肥料

#### 畑

畑全体に1㎡あたり100gを  
めやすとして土全体にまぜる。

#### プランター

店で購入した用土は、肥料が  
すでに入っているかどうか、  
ラベルの説明を見る。もし入っ  
ていない場合は、プランター  
(60×30×25cmの大きさの場合)  
に用土を入れ、スプーン2杯分  
(約10g)を全体にまき、かき  
まぜたあと、土を平らにする。

#### 鉢

スプーン1杯分(約5g)を全  
体にまぜる(直径30cmの鉢  
の場合)。



化学肥料



油かす(粉末)

油かす(固形)

### コラム

#### どうして「なにわの伝統野菜」は大切なの?

一時は市場から姿を消した「なにわの伝統野菜」ですが、現在では、大阪府内の小学校や野菜の復活を支える団体などが中心となって、栽培が行われるようになりました。また、野菜を通じた町おこし(地域の活性化)などに取り組む所もあります。しかし、なによりも大切なことは、「なにわの伝統野菜」を作り、料理し、食べるという体験をすることです。これらの体験は、季節感のある食生活がうすれている現在だからこそ、より一層重要であるといえます。大阪に昔から住んでいた人びとが育て、食べていた野菜のことを知ることで、大阪の食文化を未来に引き継いでいくことが大切なのです。



# 育て方



## ③ 途中であたえる肥料

### 追肥

追肥とは: 野菜が育っている途中であたえる肥料

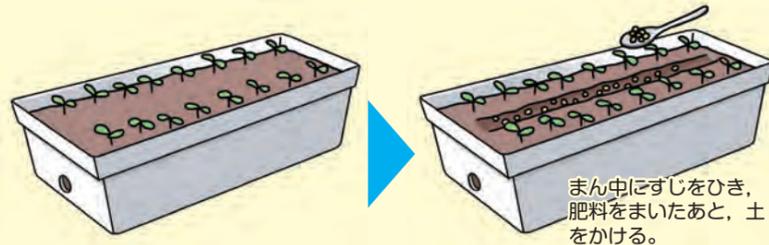
#### 畑

1㎡あたり50gをめやすにまく。液体の肥料は、500倍の濃度にうすめる(1㎡あたり1ℓがめやす)。そのあとは水をかけ、葉についた肥料を洗い流す。



#### プランター

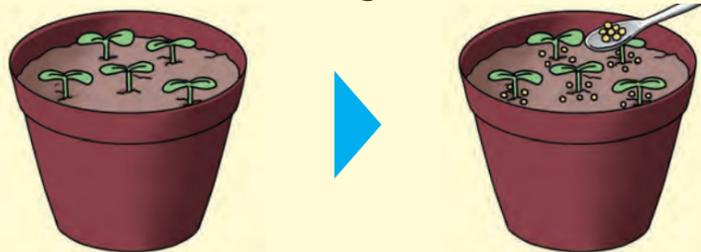
2条植え(まき)の場合は中央に溝を作り、1回あたりスプーン1杯(約5g)を全体にまく。苗の場合は、株と株の間に肥料をまいて土とまぜる。



●2週間に1度くらい肥料をあたえる。

#### 鉢

株のまわりにスプーン1杯(約5g)をまく。

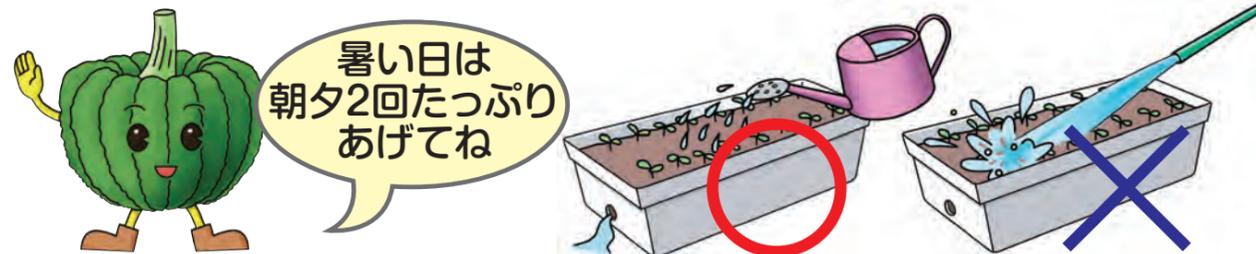


2条植え(まき) ……1つのうね(プランター)に、2列に種や苗を植える(まく)こと。

## ⑤ 水やりと間引き, 草引き

### ① 水やり

- 種をまいた畑やプランターの土の表面がかわいたら、じょうろなどで水をていねいにあたえる(畑の場合は、水がしみこんでいるか、指を土にさして確かめよう。プランターや鉢の場合は、排水のあなから水がしみ出る程度あたえる)。
- いきおいよく水をやると、種が移動したり、かぶせた土がなくなる。→うまく芽が出なくなる。
- ウリ類の場合、葉をできるだけぬらさないように水やりをする(うどんこ病にならないために)。
- 田辺大根や大王寺蕪などの場合、収穫が近づけば、水やりは少しひかえめにする。



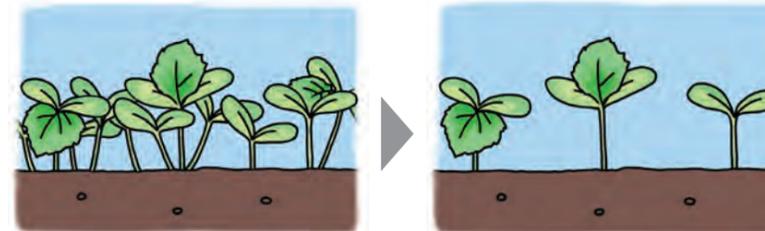
うどんこ病 ……菌による植物の病害。葉が粉をかけたように白くなる。

### ② 間引き, 草引き

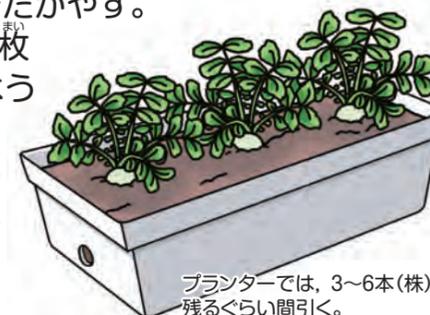
#### 大阪しろな

#### 天王寺蕪

#### 田辺大根



- 芽が重なって出ている所は、小さい方の株をぬく。1回目の間引きは、葉が重ならない程度に間引く。草を取るついでに、うねの間をたがやす。
- 2回目の間引きは、天王寺蕪の場合、本葉が4~5枚になった時に、株と株の間を約5~10cmになるように間引く。田辺大根の場合は、本葉が4~6枚になったころに、株と株の間を約20~30cmになるように間引く。株元に土をよせ、たおれないようにする。

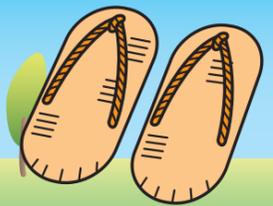


プランターでは、3~6本(株)が残るぐらい間引く。

間引き ……野菜が大きくなるように、いくつかの芽や株をぬくこと。



# 育て方

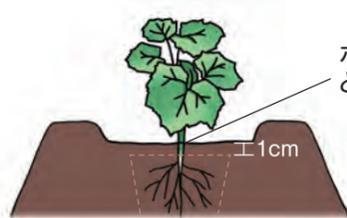


## ⑥ 苗を植えかえよう

### ① 畑：毛馬胡瓜，鳥飼茄子など（支柱をたてる）

**毛馬胡瓜** 畑では，うねはばを1.5mにする。

**鳥飼茄子** 60cm ずつあけて植える。



ポットの時より1cmほど深く植える。



▲鳥飼茄子



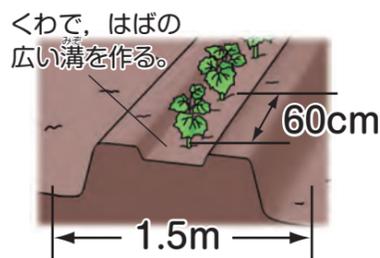
ポットを静かに裏がえし，ポットをぬく。



両手で苗をささえ，植えあなの中に静かに植えこむ。



畑では，うねはばを1.5mにする。株と株との間は約60cmにする。



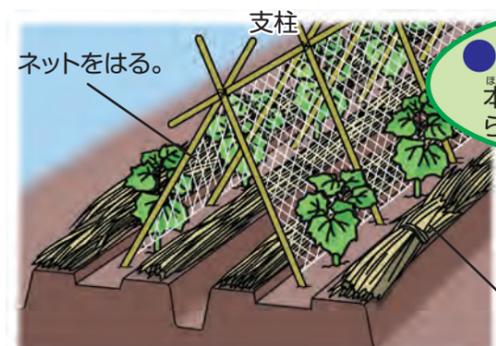
くわで，はばの広い溝を作る。



#### ●肥料をあげよう

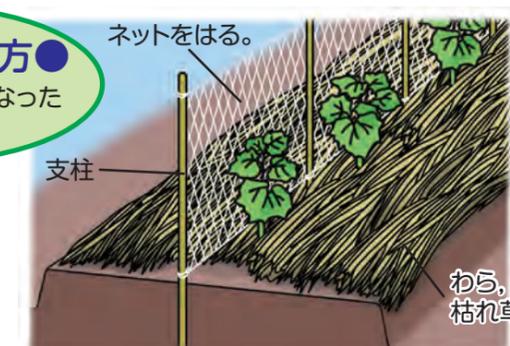
**第1回目** 草丈が1.5mぐらいに成長したら，株と株の間に肥料をまく。肥料の量は，1㎡あたり50gの割合にする。

**第2回目** 土が固くなってきたら，軽かたがやして，雑草をぬく。その時，うねの肩に1㎡あたり50gの肥料をまく。あとで谷の土をかけ，うねを整えておく。



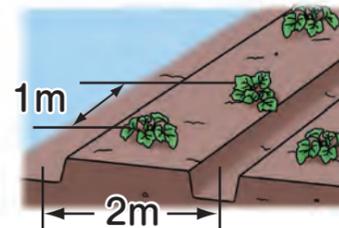
#### ●支柱のたて方●

本葉が5～6枚になったら，支柱を立てる。



### ② 畑：玉造黒門越瓜，勝間南瓜（地面をはわす）

畑では，うねはばを2mと広く作り，株と株の間は約1m ずつあけて，ちどり状（うねの左右交互）に植える。



#### ●肥料をあげよう

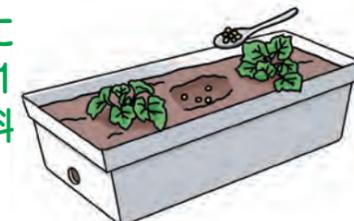
**第1回目** 植えたあと，2週間ほどしたら追肥をする。株元から50cmほどはなれた所の土を軽かたがやし，1㎡あたり50gの肥料をまく。

**第2回目** 第1回目の追肥のあと，3週間ほどしたら，同じように肥料をまく。



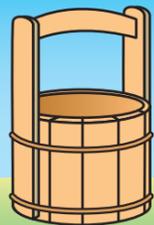
### ③ プランター，鉢

1～2株の苗を植えたのち，2週間に1回程度，株と株の間にスプーン1杯分（約5g）の肥料をまく。肥料をまいたあとは，土と少しまぜる。

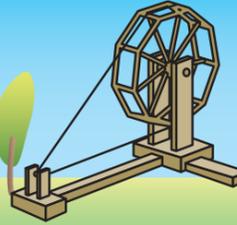


#### 観察ノート

-----  
-----  
-----  
-----



# 育て方

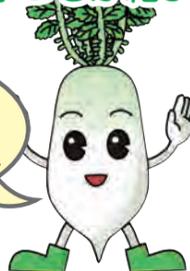


## ④ 袋栽培



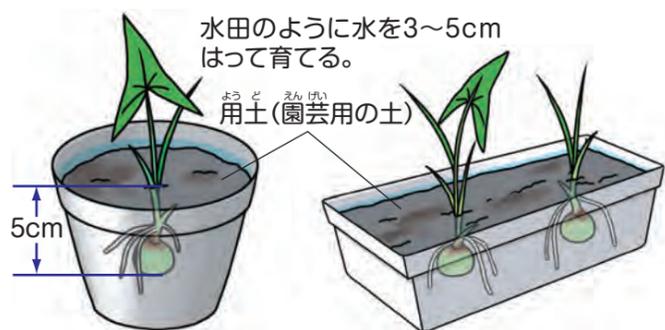
袋のまん中にあけたあなの所に、ウリ類の苗を植える。苗は1袋に1株だけ植え、袋をくっつけてならべる。1袋あたり3本の支柱をたて、成長してくる親づるや子づるが絡まるようネットをはる。

この方法なら  
かんたんに  
育てられるぞ～



## ⑤ 球茎の植え方

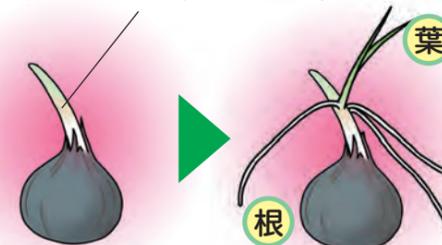
吹田慈姑



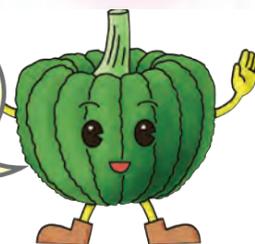
水田のように水を3～5cmはって育てる。

用土(園芸用の土)

芽は、折らないように！  
芽はこのまん中くらいの所から出る。



1つの鉢に  
慈姑がどのくらい  
できたかな？  
数えてみよう



球茎をあなのあいていない鉢、またはプランターで、上から5cmくらいの土の中に植える。追肥は本葉が2～3枚の時に、スプーン1～2杯分を土の中にまぜこむ。その後、3週間に一度くらいの割合で追肥する。



つねに水をはっておく(9月ごろの様子)。



12月ごろ収穫をむかえる。

## ⑦ 果実ができるしくみ

### ① 花

どっちが雄花でどっちが雌花かな？



毛馬胡瓜

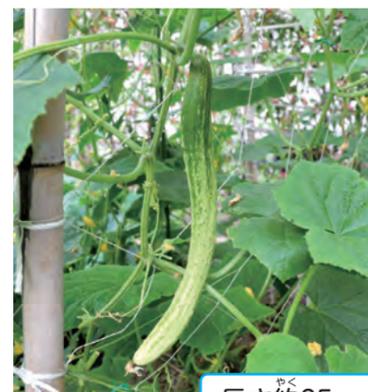
勝間南瓜

玉造黒門越瓜

雄花と雌花の2種類の花が咲きます。



### 毛馬胡瓜



長さ約35cm  
太さ約3cm



### 勝間南瓜



重さ約1kg



### 玉造黒門越瓜



長さ約20～30cm



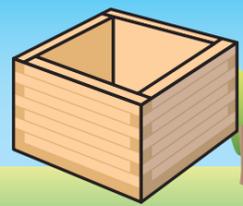
### 鳥飼茄子

1つの花の中に、おしべとめしべがあります。



野菜によって花の咲き方や葉の形がちがうんだ！





# 育て方



## ② 茎を切る

**毛馬胡瓜** 親づるはのばす。子づるは第2節と第3節(2と3)の間で切る。

子づるは子づるの第1節にできる。親づるの第1節～第5節(①～⑤)までの子づるは切る。

子づるを切る

**玉造黒門越瓜** 親づるは第5節(⑤)までで止める。雌花は孫づるにできる。

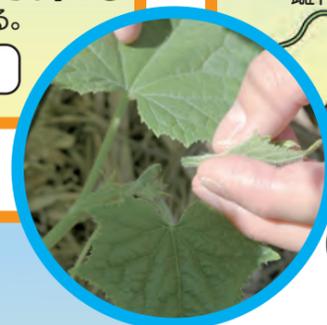
**勝間南瓜** 親づるは第5節(⑤)までで止める。雌花は孫づるにできる。

親づるを止める

**鳥飼茄子**

1 (主枝) 2 (わき芽) 3 (わき芽)

第1番果(花) 第1番果(花)のついている主枝と、そのすぐ下の本葉のつけ根からのびるわき芽を2本だけ残す。それ以外のわき芽はすべて切る(3本仕立て)。



茎の先を切らないと雌花が咲かないんだ

花がどこに咲くか観察しよう



キュウリなどのまきひげは、風が吹いた時などの振動をやわらげる役割をします。

まきひげを観察しよう!

## ③ 人工授粉

- 勝間南瓜は、雌花が咲いたら、朝の8時ごろまでに、同じ日に咲いた雄花のおしべを、雌花のめしべに軽くつけて授粉させましょう。
- 玉造黒門越瓜でも雌花が咲いたら、同じ日に咲いた雄花で授粉させましょう(朝の10時ごろまでに)。

カボチャは早起きだよ!!

**勝間南瓜** 人工授粉 午前8時までに行うとよい

雌花 (この図は、前方の花弁の一部を切り取っている) 雄花 (この図は、前方の花弁の一部を切り取っている)

めしべ おしべ

花びらを取る

ポンポンとめしべの柱頭に軽くつけます。

雄花をつみ取って花びらを取り去り、雄花のおしべを雌花のめしべにくっつけて、花粉をよくつける。

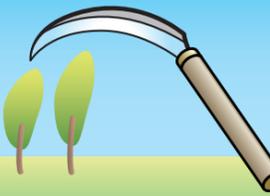
観察ノート



この花はなんの花かな?



# 育て方



## 8 害虫対策

### 1 つかまえる

**アブラムシ** 毛馬胡瓜・勝間南瓜・玉造黒門越瓜・田辺大根・天王寺蕪など



- コップに水を入れ、筆で水に落とす。
- セロハンテープを輪にして、アブラムシをくっつけてとる。

**アオムシなど** 田辺大根・天王寺蕪



- わりばしやピンセット、または指でつまんでコップなどにとる。

### 2 よせつけない, など

**ウリハムシ** 毛馬胡瓜



- わりばし, または指でとる。
- 苗を植えた時に、苗のまわりに行灯型の囲いをたてる（わりばしを2本つなぎ、セロハンテープで止め、フィルムで囲う）。

### アブラムシ

毛馬胡瓜

- 銀色のマルチフィルムをうねの上にはる。
- 銀色のテープを何本もはる。（光の反射で虫をよせつけないようにする）



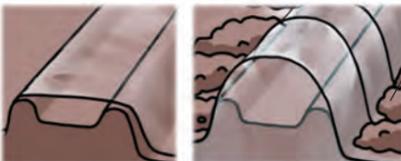
中央は20cmずつ間をあけて、枯れ草やワラをおく。

とばないように棒をおく。

### アブラムシ・アオムシなど

田辺大根・天王寺蕪など

- 種をまいたあとに不織布をかける。芽が出たら取る。トンネル状にすると、芽が出たあともある程度の期間使える。



べたがけにする, またはトンネル状にする。

すき間がないように、土でおさえる。

### 忌避作物

- 病気になるのを防ぐはたらきがある植物。ウリ類の場合はネギを間作する。



## 9 収穫しよう

### 1 毛馬胡瓜

雌花が咲いてから10日前後で果実が太り、葉が十分ある時は、30cm以上の長い果実となります。収穫のタイミングは、果実の上と下の緑色のところが黄色くなってくるころがおいしいです。果実とつるの間は分かれやすいので、果実の上の方を片手で軽く持ち、親指で果実のはしのつるをギュッと曲げると、はさみを使わなくても実が外れます。果実の切り口をしばらく見ていると、じわっと透明の液が出てきて、しばらくするとゼリー状に固まります。



### 2 勝間南瓜

何月何日に雌花が咲いたと印をつけましょう。うまく授粉すれば、35日くらいで収穫ができます。最初は緑色の果実に白い粉が吹いてきます。部分的に茶褐色になってくると、熟して食べごろです。冬に食べるなら、完全に果実が茶褐色に変わってから収穫してね。果実に手をそえて、つるの所をはさみで切ってください。かたいので、せんでいばさみを使うと楽だよ。ケガをしないようにね。



### 3 玉造黒門越瓜

越瓜は、孫づるに実がなります。雌花が咲いて15日ぐらいたつと収穫できますが、あまり大きくなるとかたくなるので、緑色でつやつやしている20cm前後の大きさの時に収穫すると、やわらかくておいしいよ。



### 4 天王寺蕪

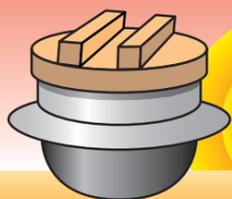
熟しすぎると根が割れたりするので、5cmぐらいの大きさになれば収穫できます。葉がつやつやしていて、新鮮な感じのする間に、葉と根もいっしょに漬け物や煮物にするとおいしいよ。



### 5 田辺大根

12月～1月が収穫の時期です。白い根の部分が土の上に見えるので、太さが6cm以上になったら葉を持ち、上に引きぬいて収穫しましょう。ぬいたらビックリ、みんなが知っている大根と比べて、根っこが太くて短めずらい形だよ！大根おろしにすると辛いけれど、煮ると甘くておいしいよ。





# 3 みんなで料理して食べよう

りょうり



みんなで収穫したなにわの伝統野菜を使って、いろいろな料理を作って食べてみよう。ここでは4種類の野菜の料理を紹介します。どんな味がするかな。



## 1 毛馬胡瓜

胡瓜には、利尿作用があります。毛馬胡瓜は苦味がありますが、これは抗酸化作用があるクルビタシンという物質がふくまれているからです。中華風に、豚肉などと油炒めにしてもおいしいよ！夏の暑さにも負けないようしっかり食べよう。



サラダ



中華風豚肉炒め

※生肉をあつかう時は、おうちの人といっしょにしましょう。

## 2 勝間南瓜

夏に完熟させた果実には、ビタミンC、カロチンや食物繊維がたくさんふくまれています。冬まで保存しておき、冬至の日に食べる習慣があります。緑黄色野菜の少ない冬場には、昔は重要な野菜だったんだよ！種も電子レンジで調理するとおいしいよ。



煮物



クッキー

**利尿作用** ……体から尿の出をよくするはたらきのこと。

**抗酸化作用** ……体の中で、健康に害をあたえる物質のはたらきをおさえること。

**食物繊維** ……食べ物にふくまれる成分で、消化はできないが、便の出をよくするもの。

## 3 田辺大根

田辺大根は、きめ細かな肉質のため、大根おろしにするとピリッとからく、そばの葉味にも最適です。根は煮物にすると、甘くてやわらかくすばらしい食感です。根よりも葉のほうが栄養たっぷりなので、みそ汁などに入れてみよう。



みそ汁



ふろふき大根

## 4 天王寺蕪

天王寺蕪は全国に旅をし、その子孫が残っているんだよ！長野県の野沢菜も、300年ほど前に京都へ勉強をしに来たお坊さんが食べて、たいへんおいしかったので、蕪の種を持ち帰って育てたのが始まりだと言われています。漬け物にしたり、スープやあんかけに入れてみよう。



スープ



あんかけ

**冬至** ……北半球では太陽の高度がもっとも低い日。一年の中で昼がもっとも短い。12月22日ごろ。

**緑黄色野菜** ……赤・黄・緑色など、色の濃い野菜。



# 4 その他のなにわの伝統野菜の紹介

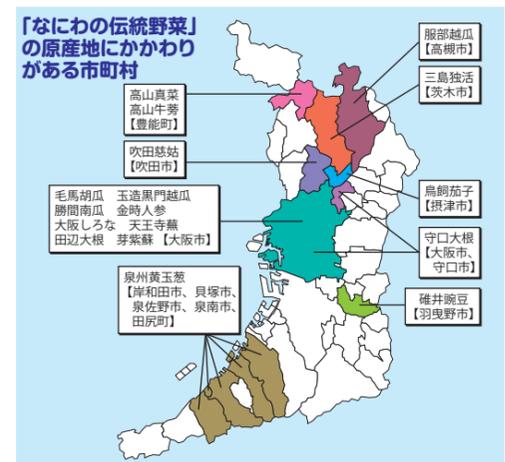
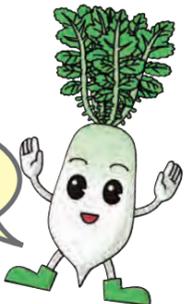
でんとう やさい しょうかい

## その他のなにわの伝統野菜の紹介

毛馬胡瓜、勝間南瓜、田辺大根、天王寺蕪などのほかにも、たくさんのなにわの伝統野菜があります。これらの野菜も育ててみよう。



わあー! ほかにも  
こんなにあるんだ



### 栽培こよみ

○=種まき △=苗うえ ↓=追肥 〓=収穫

野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	種又は苗	うねほ(m)	株間(m)
金時人参	〓						○		↓	↓	↓		種	1	-
芽紫蘇	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	〓	種	1	-
服部越瓜				○	△			〓	〓	〓			種・苗	2	1
鳥飼茄子			○		△			〓	〓	〓	〓		種・苗	1.5	0.5
三島独活	〓	〓											根株	-	-
泉州黄玉葱		↓	↓		〓	〓				○	△		種・苗	1	0.15
高山真菜	〓	〓								○	↓	〓	種	1	-
高山牛蒡					○			↓				〓	種	1	
守口大根									○	↓	〓		種	1	0.3
碓井豌豆	〓	〓									○		種・苗	1	

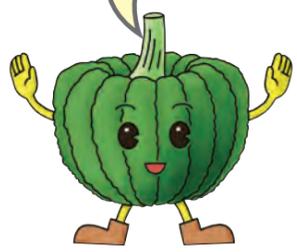
# 5 発表しよう

みんなで育ててきた野菜について、調べたことを発表しよう。

## ここでは発表の仕方をご紹介します。 かべ新聞を作る

◎観察カードを使って、育ててきた内容をかべ新聞にまとめました。

絵も入っていて  
育っていく様子  
がわかるね



●順番をまちがえないようにはる。



●写真をいっしょにはるとよい。

## 野菜辞典を作る

◎クラスの一人一人が、くわしく調べてレポート用紙にまとめ、それを集めて一冊の本にしました。



野菜辞典が  
できたね



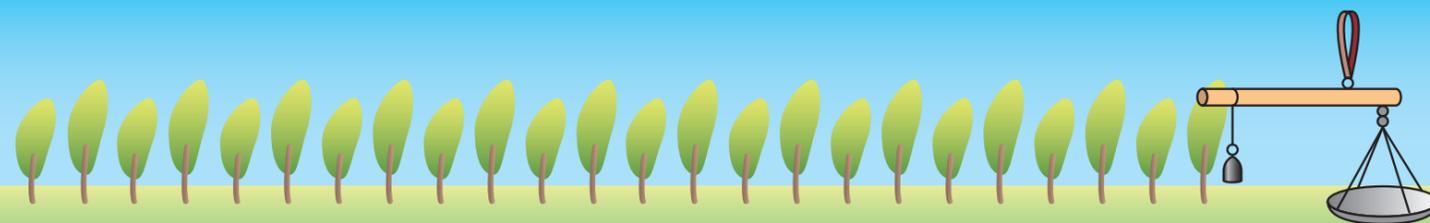
●グループごとに調べるテーマを決めてまとめてもよい。



6

でんとう やさい

# なにわの伝統野菜を調べてまとめよう



野菜の名前

調べるテーマ

さんこうしりょう  
参考資料

●参考文献

- ・「なにわの伝統野菜」大阪府立農林技術センター，2001年
- ・なにわ特産物食文化研究会編「なにわ大阪の伝統野菜」農山漁村文化協会，2002年
- ・「季刊・大阪「食」文化専門誌 浮瀬」No.1～No.13、NPO法人 浪速魚菜の会事務局，2003～2007年
- ・志村敏子・大西美伸・大西祐作「大阪なにわ伝統野菜のお・は・な・し」内外出版株式会社，2008年
- ・久保功「野菜は世界の文化遺産」淡交社，1996年
- ・NOCHS Occasional Paper No.3「NOCHSレクチャーシリーズ なにわ伝統野菜V.S.京野菜 一復興のなにわか・伝統の京かー」関西大学なにわ・大阪文化遺産学研究センター，2006年
- ・NOCHS Occasional Paper No.8「第7回NOCHSレクチャーシリーズ なにわの食文化―「天下の台所」からみる日本食―」関西大学なにわ・大阪文化遺産学研究センター，2009年

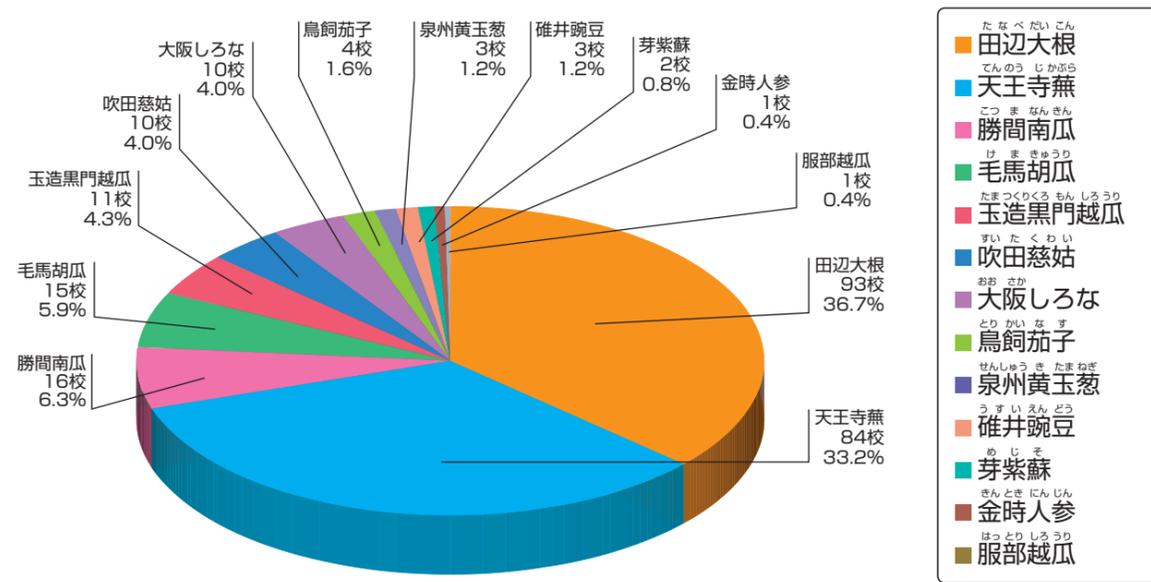
●参考となる施設や機関

- ・大阪府環境農林水産部農政室推進課 <http://www.pref.osaka.jp/nosei/>
- ・大阪府環境農林水産部総合研究所 食とみどり技術センター <http://www.epcc.pref.osaka.jp/afr/index2.html>

●「なにわの伝統野菜」栽培に関するアンケート(2009年2月調べ)

大阪府下の小学校を対象に、栽培している伝統野菜の品目、栽培活動を行っている学年、教科、栽培方法などについてのアンケートを実施した。大阪府下1,036校のうち、「なにわの伝統野菜」の原産地に関わりがある市町村の小学校520校を対象とし、そのうち252校(48%)から回答を得た(栽培品目は複数解答あり)。なお、高山真菜・高山牛蒡・三島独活・守口大根の4品を栽培している小学校はなかった。

大阪府下の小学校における「なにわの伝統野菜」栽培品目の内訳



●この本の各ページにある道具などの名前

- |               |           |           |              |               |
|---------------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| 2ページ: 臼と杵(横杵) | 3ページ: 挽臼  | 4ページ: うちわ | 5ページ: 重箱     | 6ページ: 火鉢(長火鉢) |
| 7ページ: 蚊遣豚     | 8ページ: ランプ | 9ページ: 鋤   | 10ページ: 大八車   | 11ページ: こま     |
| 12ページ: 提灯     | 13ページ: 箕  | 14ページ: 七輪 | 15ページ: 草履    | 16ページ: 手桶     |
| 17ページ: 糸車     | 18ページ: 枡  | 19ページ: 弦鍋 | 20ページ: 虫籠    | 21ページ: 鎌(草刈鎌) |
| 22ページ: 釜(羽釜)  | 23ページ: 鉄瓶 | 24ページ: 俵  | 25ページ: 座敷ぼうき | 26ページ: 案山子    |
| 27ページ: 棹秤     |           |           |              |               |

●17ページの問題の答え

左が雄花, 右が雌花

●19ページの問題の答え

吹田慈姑の花

あとがき

なにわの伝統野菜の本ができました。ぜひこの本を使って、学校やお家でなにわの伝統野菜を育て、収穫したものを料理して食べてみてください。また、この本に載っている以外の野菜の育て方や調理方法、日本各地や世界各国の伝統野菜なども調べてみてください。

この本をどんどん使って伝統野菜に興味をもっていただければ、これ以上のうれしいことはありません。

この本は、平成 21～22 年度関西大学重点領域研究助成において、研究課題「文化遺産と小中学校教育―「副読本」による地域教育への発信―」として研究費を受けたものの成果として公表するものであり、研究員として加わっていただいた森下正博先生(元・大阪府立食とみどりの総合技術センター)に監修をしていただきました。さらに、なにわの伝統野菜を学習活動として栽培している小学校の先生方に、文章表記等についてアドバイスをいただきました。

本の編集や写真提供、そのほかご協力いただいた皆さんに厚くお礼申し上げます。

研究代表 黒田 一充

関西大学重点領域研究助成(平成 21～22 年度)

文化遺産と小中学校教育 ―「副読本」による地域教育への発信―

研究代表 黒田一充  
研究分担者 藪田 貫 高橋隆博 大谷 渡 橋寺知子 森下正博 藤井裕之 内田吉哉 櫻木 潤

副読本「なにわの伝統野菜」プログラム

監修 森下正博  
編集 黒田一充 松永友和 内田吉哉 石本倫子 常行貞臣 速水裕子

協力者(敬称略)

岡田正彦 志村敏子 須摩憲治 竹下侑里子 三島宗隆 森 洋一 森本雅子 内海寧子 宮元正博

協力機関

大阪市立北恩加島小学校 大阪市立港晴小学校 大阪市立千本小学校 大阪市立長池小学校 大阪市立長原小学校

写真提供

大阪市都島区役所 摂津市役所 田尻町役場 NPO 法人浪速魚菜の会

イラストレーター

泉真寿美

なにわの伝統野菜 ― 育てよう・調べよう・食べよう ―

監修 森下正博

編集代表 黒田一充

発行日 2010年3月31日

発行所 関西大学なにわ・大阪文化遺産学研究センター

〒564-8680 大阪府吹田市山手町 3-3-35 関西大学博物館内

編集協力・印刷 教育出版株式会社