

# 食卓彩る 島の幸

## くせのない万能野菜

徳之島・トウナ

冬の期間が短い徳之島では、昔から「トウナ」と呼ばれ、親しまれている冬野菜がある。七草などで作られる、豚骨入りのドゥシバン（雑炊）に欠かせない一品だ。

トウナは、和名を「不断草」といい、白くて太い茎に肉厚の大きな緑の葉が特徴。味はホウレンソウに似ている。本土では青菜類が不足する春から秋にかけて出回るが、徳之島では冬場に家庭菜園などで作られている。

伊仙町阿三の作田トシ江さん（81）は「トウナは、子供のころから身近な食材。米が食べられない時代には、麦とトウナを練って団子にし、汁に入れて食べたりした」と振り返る。芋と一緒に蒸し、みそで妙めて食べたりもしたという。

「茎を軽くたたいてざく切りにしソラマメと炊いてもおいしい。くせがないからいろんな料理に使える」とは同町目手久の徳島ムツ枝さん（80）。自宅横の畑でさまざまな島野菜を栽培している。

ニガナや葉ニンニク、ツワブキなどスーパーではあまり見かけない島野菜。栄養価の高さが注目される半面、調理法が分からず、手を出せない人も多い。お年寄りに昔の思い出話を聞きながら、おいしい食べ方を教えてもらってはどうか。

（宮前延代）



家庭菜園で作られる島の冬野菜トウナ＝伊仙町

平成27年2月24日（火）／南日本新聞