

ギョウジャンニクの豆知識

ギョウジャンニクについて その昔、修験道の行者たちが修行中の栄養補給のため食し、その風味がニンニクに似ていることからギョウジャンニクと名づけられたといわれています。このギョウジャンニクは、春の雪解けとともに顔をのぞかせるユリ科の山菜で、現代の食生活に不足しがちなビタミンEを多く含み、栄養補給に最適な食物と言われております。また、近年では、北方系機能性食品、医薬品原料としての評価が一層高まるとともに北国の貴重な山菜として親しまれております。ギョウジャンニク(ユリ科)岩手の方言でヤマニラ、ハビル、ヒトビロ主として東北、北海道地方に多く産する。山地、原野、などの湿気のあるところや林、笹藪の中に群生する。外形はスズランに似ているが、葉は3枚ぐらいつく。初夏に長い花を出し、その先に白色の細かい6弁花の丸い散形花序をつける。花の淡紫紅色のものもある。襦C話罫砲藁撰圖 辰董 拂垢と籬望 狷溝扮澤 で、表面は古い葉の部分が、朽ちてきたシュロ毛状の繊維で被われ、その下部からヒゲ根を生じる。全草に強いニラ臭さがある。鱗茎、若い葉、葉、花つぼみが食用になるが、群生するわりには繁殖力が強くないため、なるべく鱗茎は残しておき地上部だけ利用したい山菜である。若葉、葉はゆでて、おひたし、和え物、(からし、マヨネーズ、酢味噌、納豆)酢の物、とじもの、生のままで汁の実、天ぷら、油炒め、フライ、卵とじ、煮つけにしてもよい。また茎や葉は生のまま、ジンギスカン鍋、すき焼きにすると美味なこと第一である。収穫は地上部のみを2~3年に1回ギョウジャンニクにはすでに葉のつき方、葉数が決まっているため、茎葉を収穫した株から年内に新しい葉は再生されません。2年連続して地上部を収穫すると枯死株が多く、生き残った株の生育も著しく劣り、痩せて少なくなってしまいます。山菜の本では地際3cmを残して収穫するとしているが、株のダメージは相当大きい。山菜採りで自生株を収穫する場合は2~3葉の内の1葉のみを収穫するのが資源保護上は最も有効。天然物のギョウジャンニクの葉茎は栽培物と比較して大きさ、太さは小さく細いのが特徴です。次のリンクからギョウジャンニクの本が買えます。ギョウジャンニク 軟白生産の実際、栄養価値と売り方(新特産シリーズ)