



### クワイ

【分類】 オモダカ科  
 【主な食用部位】 塊茎<sup>かいけい</sup>  
 【収穫サイズ】  
 直径3～5cm  
 【収穫期】 11月～12月



さいたま市で作られる伝統野菜といえば、クワイ。縁起物としてお正月料理や慶事に食べられる高級食材です。江戸中期に、綾瀬川流域の湿地帯で水生植物であるクワイの栽培は始まったとされています。天明6(1786)年に関東地方で大水害が起きて稲作が被害を受けた際、クワイが高値で売れたおかげで農家が救われたと伝えられています。クワイは、きんとんや含め煮にして食べられます。

### チコリー

【分類】 キク科  
 【主な食用部位】 芽  
 【収穫サイズ】  
 大きさ約15cm  
 【収穫期】 1月～4月



ヨーロッパでは、日本のキャベツやレタスのようにポピュラーな野菜であるチコリー。実は、さいたま市が国内最大級の生産量を誇っています。和名の菊苦菜<sup>キクニガナ</sup>のとおり独特の苦みがありますが、日光を遮り育てることで葉がやわらかく、ほどよく上品な苦みとなります。付け合わせとして食べられることが多いです。チ

コリーを主にした料理のレシピが、さいたま市Webサイトの「チコリーのご紹介」ページに掲載されています。

### スティッキオ (スティックフェネル)

【分類】 キク科  
 【主な食用部位】 鱗茎<sup>りんけい</sup>  
 【収穫サイズ】  
 太さ1.5～3.5cm  
 【収穫期】 ほぼ通年



さいたまヨーロッパ野菜研究会では数多くの野菜を生産していますが、スティッキオは主な栽培品目のひとつです。スティッキオはイタリア生まれのフィノッキオ(フローレンスフェネル)を食べやすくスティック状に改良した日本生まれの野菜。主に茎の根元の白い部分を食べ、葉の部分は香り付けなどに使われます。さわやかな香りを持ち、加熱すると茎の先もやわらかくなります。

研究会では、他にもゴルゴやビーツ、スイスチャードなど様々な野菜を栽培しています。



### さいたま市の食をもっと身近に

地元の食材を自分で料理するのも良いのですが、農家や料理のプロの味を堪能してみませんか？さいたま市の食に関するガイドブックをご紹介します。

- 『トレトリ 地元で穫れたものを日々の生活に取り入れよう！平成30年版』さいたま市 2018年
- 『さいたまスイーツスタイル100』さいたま市 2018年
- 『さいたまヨーロッパ野菜研究会サポートレストランGUIDE』さいたまヨーロッパ野菜研究会事務局 2015年
- 『さいたま本』柘出版社 2012年
- 『埼玉の野菜本&そば・うどん』埼玉新聞社 2013年
- 『大宮食本ぴあ』ぴあ 2015年

他にも、各図書館の地域資料コーナーに様々なガイドブックがあるので覗いてみてください。

