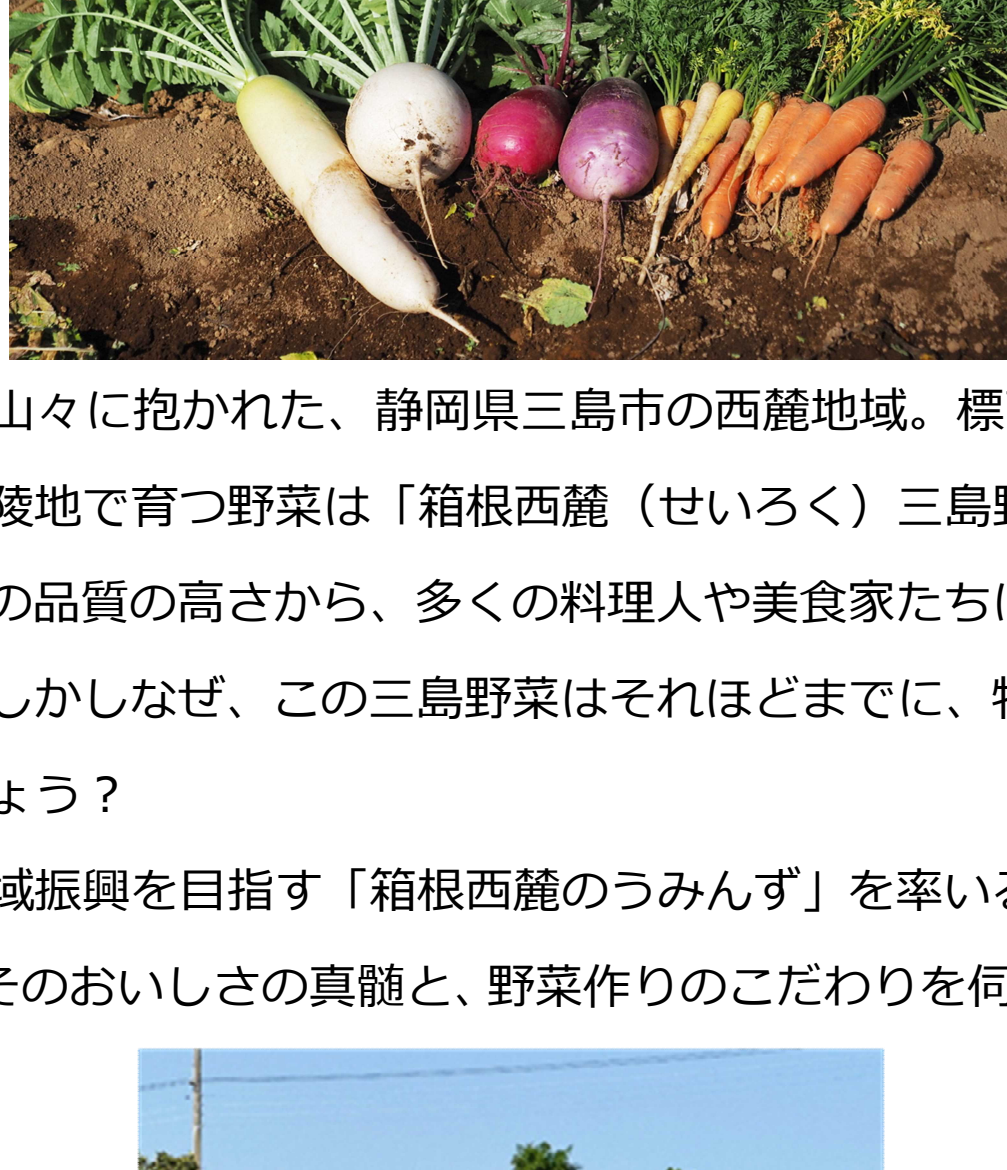


静岡県の食・食文化を「知る」

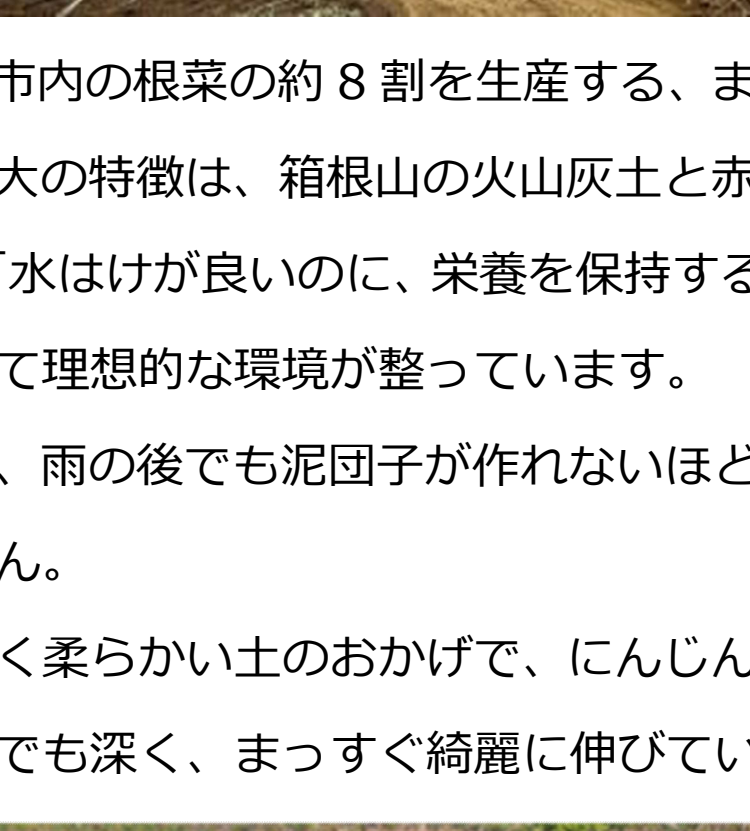
美食家を虜にする三島のブランド野菜。

「箱根西麓三島野菜」が選ばれ続ける理由

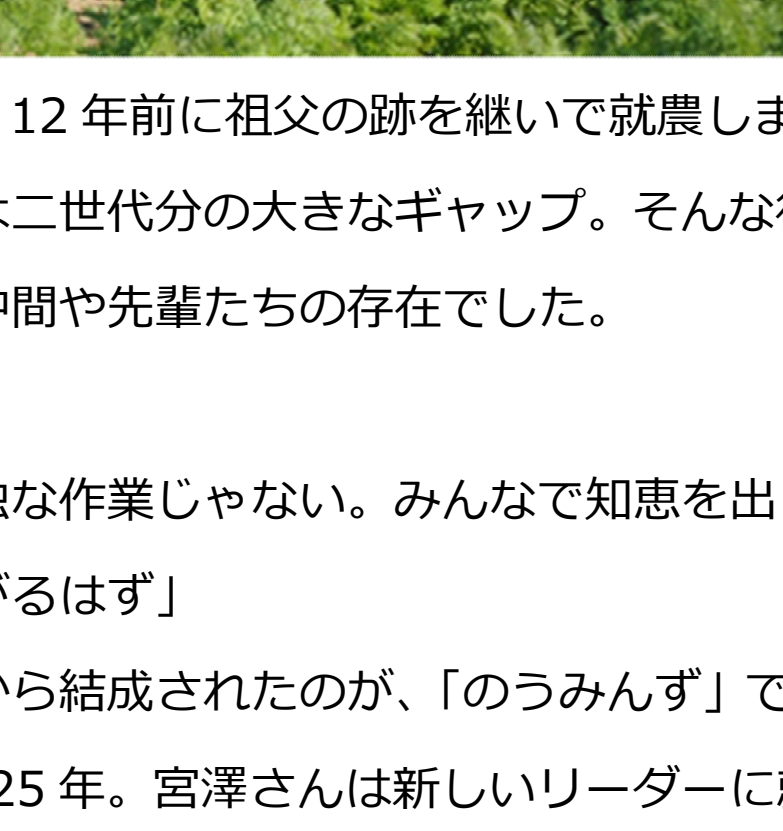


箱根の山々に抱かれた、静岡県三島市の西麓地域。標高 50m を超える丘陵地で育つ野菜は「箱根西麓（せいろうく）三島野菜」と呼ばれ、その品質の高さから、多くの料理人や美食家たちに愛されています。しかしなぜ、この三島野菜はそれほどまでに、特別な存在なのでしょう？

今回は地域振興を目指す「箱根西麓のうみんず」を率いる宮澤竜司さんに、そのおいしさの真髓と、野菜作りのこだわりを伺いました。



宮澤さんの畑が位置するのは、標高約 350 メートルの笹原地区。一日中日が降り注ぎ、雄大な富士山を間近に望む、絶好のロケーションにあります。



宮澤さんは、12 年前に祖父の跡を継いで就農しました。しかし、待っていたのは二世代分の大きなギャップ。そんな彼を救ったのは、農協青年部の仲間や先輩たちの存在でした。

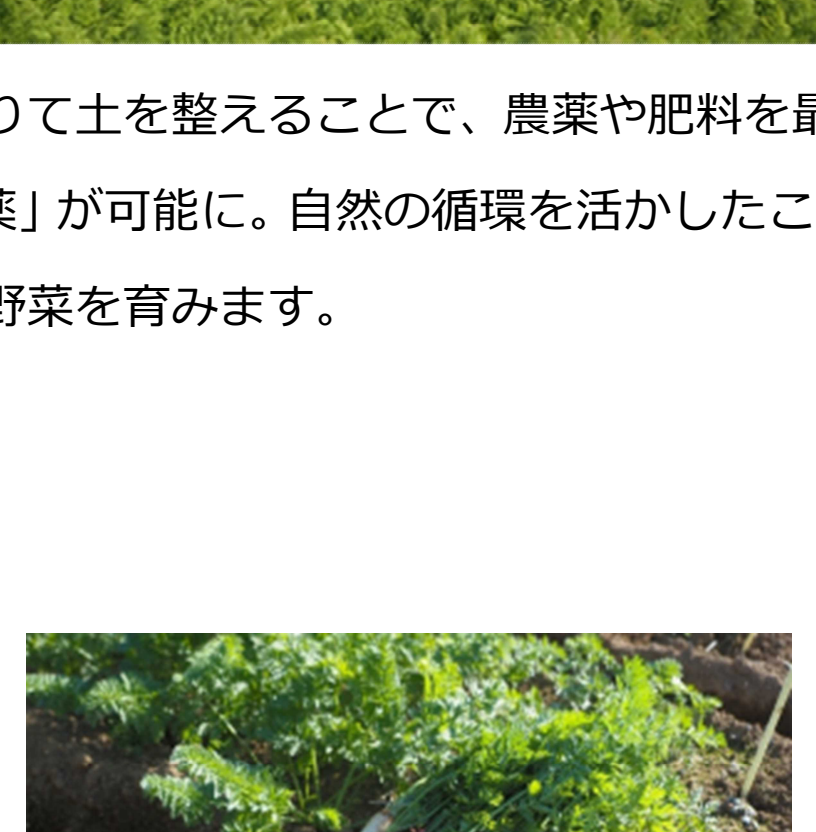
「農業は孤独な作業じゃない。みんなで知恵を出し合えば、もっと可能性が広がるはず」

そんな想いから結成されたのが、「のうみんず」です。活動 10 年目を迎えた 2025 年。宮澤さんは新しいリーダーに就任し、仲間とともに三島野菜のさらなる可能性を切り拓いています。



冬に収穫期を迎える野菜といえば、にんじん。そのおいしさを支えるのは、作付け前に行われる徹底した土づくり。宮澤さんは、にんじんを植える前に必ず「麦」を育てます。

麦の根には驚くべき「土壌浄化能力」があり、土の中の過剰な成分をリセットしてくれるのだとか。この「土を洗う」手間をかけることで、エグみのない、にんじん本来の甘みが引き出されるのです。

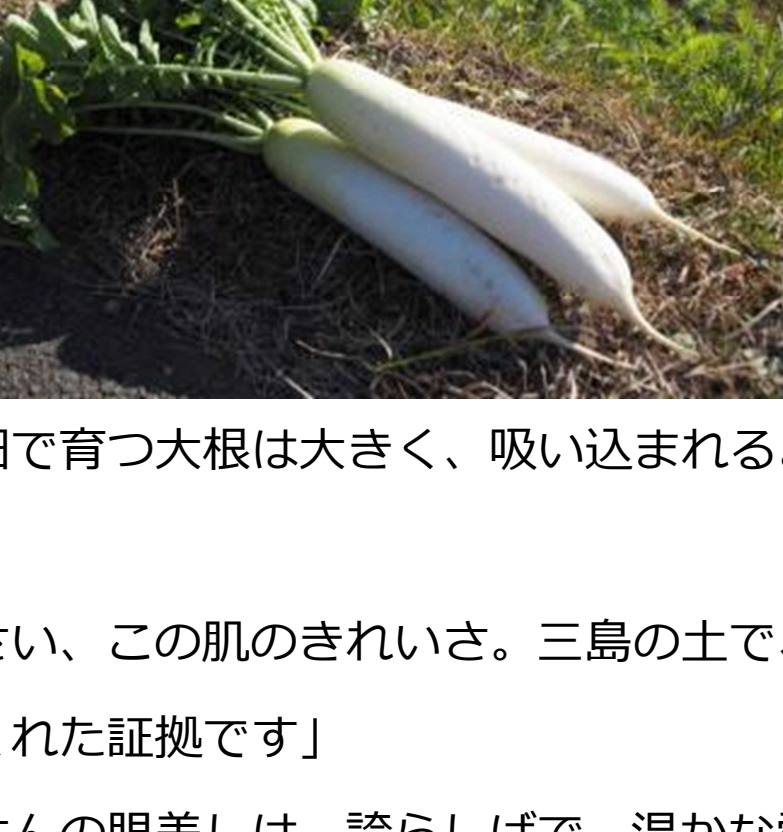


サラサラとした土の中から現れたにんじんの、なんと美しく、おいしそうなこと！

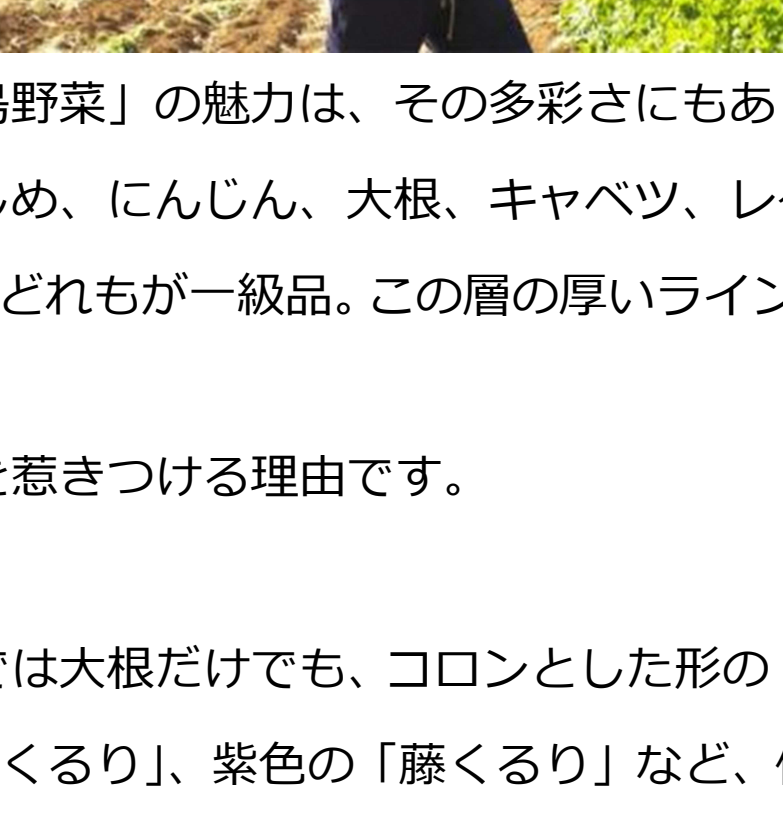
「何もつけずに、生のままかじってみてください。甘くて、おいしいですよ」と宮澤さんは胸を張ります。



麦の力を借りて土を整えることで、農薬や肥料を最小限に抑える「減肥・減農薬」が可能に。自然の循環を活かしたこの栽培方法が、健やかな三島野菜を育みます。

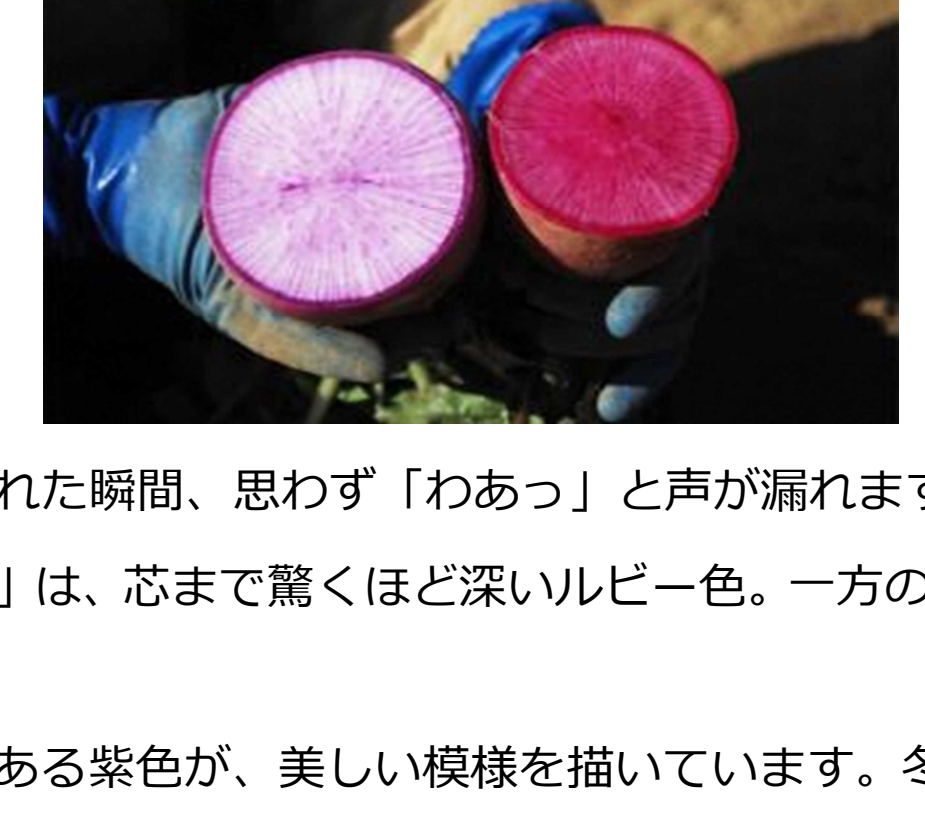


にんじんの横で育つのは、シュッとスマートに伸びた黄にんじん。「これは今、土との相性をテストしている最中です。彩りもいいし、料理のインスピレーションが膨らみそうですね？」そう言って笑う、宮澤さん。



標高 350 メートル、空に近いこの場所は、三島市街から気温が 4 度ほど低いといいます。

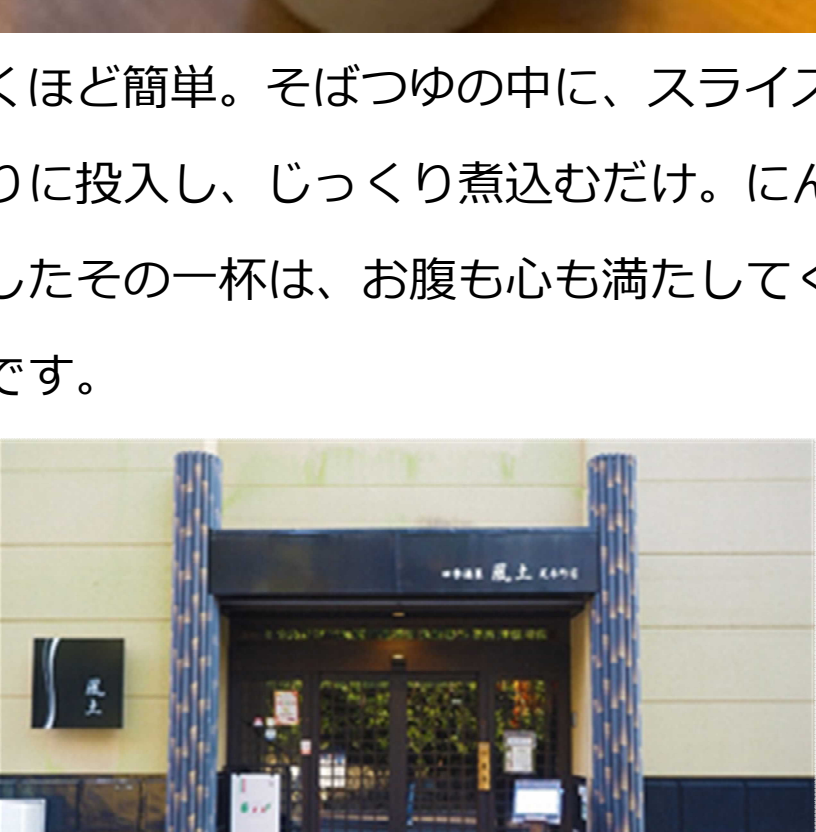
富士山から吹き下ろす寒風にさらされる大根は、凍えてしまわないよう、自らの体内でデンプンを糖に変えて蓄えるのだとか。この厳しい寒暖差こそが、深い甘みと、キメ細やかな食感を生む天然のエッセンスなのです。



宮澤さんの畑で育つ大根は大きく、吸い込まれるように白く、まっすぐです。

「見てください、この肌のきれいさ。三島の土で、ストレスなく素直に育ってくれた証拠です」

そう語る宮澤さんの眼差しは、誇らしげで、温かな愛情に満ちていました。



「箱根西麓三島野菜」の魅力は、その多彩さにもあります。代表格的な馬鈴薯をはじめ、にんじん、大根、キャベツ、レタス、白菜、トマトなど、そのどれもが一級品。この層の厚いラインナップこそが、

多くの料理人を惹きつける理由です。

宮澤さんの畑では大根だけでも、コロンとした形の「丸大根」、赤色の「紅（べに）くるり」、紫色の「藤くるり」など、個性派たちが元氣いっぱいに育っています。



ナイフを入れた瞬間、思わず「わあっ」と声が漏れます。「紅くるり」は、芯まで驚くほど深いレビー色。一方の「藤くるり」

は、気品のある紫色が、美しい模様を描いています。冬の澄んだ空気の中で、滴り落ちそうなほど瑞々しい断面が、太陽の光を浴びてキラキラと輝いていました。

この贅沢な「箱根西麓三島野菜」を、家庭で手軽に楽しむ方法を宮澤さんに教わりました。それが、にんじん農家の食卓で愛され続けてきた「にんじんそば」です。



作り方は、驚くほど簡単。そばつゆの中に、スライスしたにんじんを溢れんばかりに投入し、じっくり煮込むだけ。にんじんの濃厚な甘みが溶け出したその一杯は、お腹も心も満たしてくれる、滋味あふれる味わいです。

もっと本格的に楽しむなら、三島市街へ。三島市内では、多くの飲食店で「箱根西麓三島野菜」を使った料理が提供されており、旬の味わいをさまざまなかたちで楽しむことができます。

なかでも、バーニャカウダソースをオリジナルでアレンジし、「箱根西麓三島野菜」とともに味わう新ご当地グルメ「みしまバーニャ」は、市内 20 店舗以上の飲食店で提供されており、三島ならではの食の魅力として親しまれています。

そうした三島市内の飲食店の一つが、三島広小路駅近くの「四季酒菜 風土（ふうど）」ここでは、「箱根西麓三島野菜」を使った多彩な料理を、一年を通じて楽しむことができます。

その時々で、最もおいしい野菜に出会えるのが、このお店の魅力。生産者の想いが詰まった三島の「今」を、お酒とともに味わってみてください

そして、「箱根西麓三島野菜」は、JA ふじ伊豆のファーマーズマーケット「みしまるかん」やサントムーン柿田川にある「おなかすいたふぁーむ」や、など、市内の販売店で購入することができます。

店内には、宮澤さんや「のうみんず」の仲間たちが育てた、選りすぐりの三島野菜が並びます。じっくり吟味して、今日の献立に加えてみてはいかがでしょうか？