

恵みの歳時記

五島灘の北風と  
太陽の恵みから生まれる

# ゆでぼし大根

長崎県内の直売所やスーパーでよく見かける「ゆでぼし大根」。

ゆでぼし大根とは千切りにした大根を大釜でゆで、天日干しし、

寒風で一昼夜かけて自然乾燥させたもの。

大根をゆでて天日干しにすることで、生の大根に比べて栄養はギュッと凝縮される。

カルシウムは干しにした際の三十倍も含まれているという。

ゆでぼし大根は主に長崎県の西海市と五島市で作られており、

特に西海市の面高地区は全国的にも一大生産地として知られている。

毎年十二月から二月にかけて面高地区の約三十軒の農家は大忙しだ。

それもそのはず、この地区のゆでぼし大根の生産量は日本一！

甘くて柔らかいゆでぼし大根を求めて、面高地区へ向かった。