



©石川県

れきし

な か じ ま な た ね おおむかし くまきかわ
中島菜の種は、大昔に熊木川の上流から流れてきたと言われていて、ずっと昔から中島町で栽培されています。

すがた

な か じ ま な は は は な が さ
中島菜の葉はギザギザです。葉の長さが50cm以上にもなります。

おいしさ

な か じ ま な あ じ に が か ら
中島菜の味は、ほろ苦く、辛みがあります。おひたしや漬物で食べられています。



まめちしき

な か じ ま な か な か ま
中島菜はアブラナ科の仲間です。アブラナ科野菜には、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、だいこんなどがあります。

ここがすごい

な か じ ま な ひ と けつあつじょうしょう おさ
中島菜には、人の血圧上昇を抑える成分が多く含まれています。また、ビタミンCやカリウムも豊富であり、健康野菜です。

産地紹介

な か じ ま ま ち ちゅうしん な な お し な か の と ま ち
中島町を中心に、七尾市と中能登町で栽培されています。栽培面積は約4ヘクタール、東京ドーム1つ分になります。農家数は87戸、出荷量は20tです。

な か じ ま な しゅうかく
中島菜の収穫まで



が っ ちゅうじゅん は た け ひりょう
9月中旬に畑に肥料をまき、よく耕します。その後、苗づくりのため、種をまきます。



が っ じょうじゅん は ま い な え
10月上旬に葉が2~3枚の苗を10cmの間をあけて、植えます。



が っ ころ な か じ ま な ゆ き し た
1月頃に、中島菜は雪の下になります。3月の雪解け後に、新しい葉が大きく育つと、いよいよ収穫です。



しゅうかく な か じ ま な の う か さぎょう
収穫した中島菜は、農家の作業小屋で調整します。汚い葉を落とし、根元をよく洗ってから、箱詰めします。