

三種のじゅんさい摘み取り

英語でよく「watershield」と呼ばれるじゅんさいは、食用の新芽を持つ多年生の水生植物で、日本料理では珍味とされている。その小さな丸い葉は浅い沼の表面に浮かんでおり、貴重な新芽はその表面のすぐ下で育つ。食用じゅんさいは水質の優れた場所でしか栽培できないため、白神山地の手つかずの自然から流れる水が流れ込む地域は、じゅんさいの栽培に最適である。秋田県は、国産じゅんさいの90パーセントという圧倒的な割合を生産していることで知られており、そのほとんどは三種町で生産されている。

じゅんさいを摘むには、収穫者は平底のボートに座って、沼の底に突き刺した棒を支えにしながら船の舵を取る。沼の深さはわずか約60センチである。片手を水の中に伸ばすと、くると丸まった幼葉を感じるができるが、それが新芽である。そしてその芽を主茎から摘み取る。新芽は滑りやすい保護膜で覆われているため、摘み取るのが難しい場合がある。摘み取った芽はバケツに入れ、食べる前にしっかり洗う。

じゅんさいは、豊富に含まれる繊維やポリフェノールにより、複数の健康効果が認められている。日本料理では、スープや鍋に加えたり、醤油とわさびのドレッシングで食べるのが一般的である。じゅんさい摘みの季節は、5月中旬から8月までである。三種に数多くあるじゅんさい農園のいずれかを訪れた観光客は、経験豊富な収穫者に収穫の手順を教えてもらい、収穫したものをすべて持ち帰ることができる。