

3年生の体験学習の様子が福井新聞（6月6日）に掲載されました。

黒河マナ種もみ 地元児童が体験

ふるさと学習

敦賀市黒河小の3年児童が5日、100年以上地元で栽培されている伝統野菜「黒河マナ」の種もみを同校で体験した。写真。児童はマナ農家にこつを教わりながら、乾燥させたさやから小さな種を夢中になって取り出した。

ふるさと学習の一環で毎年、この時期に取り組んでいる。マナ農家の川端誠一さん（80）＝同市山＝のアドバイスを受けた児童19人は、乾燥させたさやを手のひらで優しくたたいて種を取り出した。「丸くてサラサラしてる」などと話しながら、細かいさやと種をふるいにかけて丁寧に分けて

いった。体験後は、「マナはどんな味がするんですか」「どこで買えますか」などと元氣よく質問していた。

種は3日ほど天日干しして保管。秋に児童が小学校



近くの畑で種をまく。松田悠輝さんは「難しかったけど、珍しいことができてよかった。種まきも楽しみ」と笑顔で話した。

（安藤陽介）

福井県のホームページでも「黒河マナ」が紹介されています。



黒河マナ

敦賀市の山地区で栽培されています。

花の色は淡黄色で、葉は丸みがあり、ナバナの仲間ともカラシナの仲間とも言われています。

ナバナに比べてえぐみが少なくあっさりした風味が特徴でビタミンAを多く含みます。



● 収穫時期：3月～4月

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
花らい、茎、生	29	90.7	2.9	0.5	5.0	2.4
花らい、茎、ゆで	22	93.2	2.3	0.4	3.6	—
漬物	31	88.3	3.1	0.5	5.5	—

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
花らい、茎、生	17	69	25	0.9	0.6	340
花らい、茎、ゆで	13	54	16	0.6	0.5	188
漬物	737	64	21	0.8	0.8	297

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
花らい、茎、生	2340	0.09	0.13	82	—
花らい、茎、ゆで	1903	0.04	0.09	37	—
漬物	3381	0.07	0.11	61	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください