

37 世界農業遺産に認定されたわさび栽培（2021年3月4日）

フランスでは、わさびの知名度が上がっています。街中で、わさびアーモンドやわさびピーナッツ、わさびを使ったタラマ（魚卵を使ったディップ）を見かけました。わさびは日本固有の香辛料で、握り寿司、刺身や蕎麦に使いますので、わさびを口にしたことがある方も多いでしょう。



刺身や蕎麦に添えられているわさびはペースト状になっていますが、元々わさびがどのような形をしていて、どの部分が食べられているか、ご存じでしょうか？実は、わさびは根茎で、本来は生の根茎をすり下ろして食べます（注：わさびの葉や茎を使った加工食品もあります。）。

日本国内でわさびの生産地として有名なのは、静岡県、長野県や島根県です。東京都でも西部の奥多摩地区では、わさびが生産されています。わさびは、暑さにも寒さにも弱く、綺麗な水が豊富にある場所でしか育ちませんので、日本国内でも栽培できる場所が限られます。静岡県では、19世紀後半から、石を積み上げて作られたわさび田を階段状に開墾して、高いところから低いところへ水を掛け流す方法でわさびが栽培されています。このように栽培することで、水の中の不純物がろ過され、水温が安定し、湧水の栄養分だけで良質なわさびを生産できるそうです。この「静岡県水わさびの伝統栽培」は、2018年にFAO（国連食糧農業機関）の世界農業遺産に認定されました（注：畑で栽培される畑わさびもあります。）。



わさび（写真提供：静岡県伊豆市）



わさび田（写真提供：静岡県伊豆市）

パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

わさびには殺菌作用がありますので、寿司や刺身などの生魚と一緒に食べるのは、理に適っています。最近では、わさびに含まれる成分には、発がんを抑制する効果、抗アレルギー効果や美肌効果も期待できるとする研究結果が発表され、わさびの機能性が注目されています。

わさびは、鼻にツンとする独特の香りがあるって、苦手な方がいるかもしれません。市販されているわさびの多くは加工されたもので、わさびの根茎以外のものが入っています。根茎をすりおろした生わさびは、鼻をつくような辛さではなく、辛さとともに豊かな風味があります。わさびが苦手な方も、生わさびを食べられる機会があれば、一度試してみてください。わさびに対する見方が変わると思います。風味が飛ばないうちに、おろしたてを食べるのがお勧めです。