

ちよろぎ・チョロギ・長老喜

チョロギとは？

- ・漢名：草石蚕（そうせきさん）・甘露子
- ・学名：Stachys Sieboldii Miq
- ・分類：シソ科多年草
- ・原産地：中国（華南または華北？）

茎は直立、方形で角に刺毛があり、高さ30～60cmになる。7～9月に茎頂に淡紅色から薄紫色の花を咲かせ、夏に地下茎の各節から分枝が発生し、10月頃に先端が肥大してくびれのある大きさが3cm程度の巻貝に似た白い塊茎を付ける。

この塊茎を秋の終わりから冬にかけて収穫し、料理や漬物に加工して食用とする。収穫量は天候や栽培の条件で異なるが、条件がよければ10アール当たり600～800kgとなる。

漬物にされることが多く、一般的なものは梅酢漬けで、その他に味噌漬、醤油漬、粕漬にされ、紅色に染めた漬物は、縁起もの（長寿）としてクワイ・黒豆とともにお節料理に欠かせない。

料理では和え物・吸い物・茶碗蒸しの具にされ、ヨーロッパでは、サラダ、フライ、シチューに利用され、19世紀のフランスでは、重要な食材として一時は栽培が推進された。

竹田市では300年ほど前から栽培されているといい、栽培農家は少なくなったものの収穫されたチョロギは漬物加工用として取引が多く全国的にも生産規模が大きく、また、今でも多くの農家が漬物に加工している。



【来歴】

中国の華南には野生種があるといい、古くから栽培されていたようで、中国の古い文献に「草石蚕」と記述があるが、これは別種で、「救荒本草(1400年)」にある「甘露子」が現在のチョロギともいわれ、一説では13世紀頃から栽培が始まったらしい。

1882年にフランスとイギリスに伝わり、将来有望な野菜として一時かなり栽培され、アメリカへは1888年に伝わった。日本へは江戸時代に朝鮮半島を経由して伝わったようで、「多識編(1612年)」に初めて「草石蚕」「甘露子」の名が記されているが、この頃は現物は伝わっていなかった。

チョロギの名は「遠碧軒記(1675年)」に初めて記され、「農業全書(1697年)」と「菜譜」にも記されているので、栽培が始まったのは元禄年間と思われる。

かつては全国各地で栽培されていたが、近年は中国からの輸入増加や収穫が寒い時期で手間を要すること、そして、営農スタイルの変化などによって全国的に栽培が少なくなっている。現在の主な栽培地域は、北海道、関東から東北地方、中国地方、九州地方で、中でも大分県(竹田市)・広島県(福富町)・福島県(東和町)で栽培が多いという。

チョロギは、近年栽培が少なくなったことと、薬効の関係から見直されつつあり、全国各地で産地化や特産品化を進めている。

竹田市では300年前から栽培されていたらしく、現在の作付面積は数ヘクタールで、生産量は3～4トンと思われ、近年は栽培する農家は減少している。

JA大分県大分みどり地域本部ではチョロギを集荷して漬物に加工しており、この漬物は全国に出荷されている。



JA大分県の製品

【名の由来】

名の由来は諸説あるが、ミミズの朝鮮語の「チョロイン」「チーロンイ（ジロイ?）」から転訛したといわれ、形から連想したものかもしれない。小さくてチョロチョロとある芋に似たものなので チョロイモ？

日本各地ごとにチョロウギ・ヒダリネジ・ホライモ・テウロギ・チョロイモ・ヒョロギ・チョロ・チョウロク・クビレイモ など多くの別名がありおもしろい。

漢字は、長老木・千代老木・長老喜・長老貴・長老芋などが当てられ、おめでたい食品とされる。

アメリカでは、現在でもチョロギを「チャイニーズ・アーティチョーク」と呼んで栽培されている。アーティチョークという呼び名は、地中海沿岸を原産の若いつぼみを食用とするアーティチョーク（英名 Artichoke、Globe artichoke、学名 *Cynara scolymus*、キク科チョウセンアザミ属）と食感が似ていることによる。

〔全国のチョロギの呼び方〕

青森：クビレイモ、チョロキチ
岩手：チョロキチ、チョロキタ、シャウロキ
新潟：トロミ
東京：ホライモ、チョウロギ、ボライモ
長野：ネジリイモ、ギリイモ、クビレイモ
愛知：ゲージラ
京都：チョロギ、チョロギイモ
兵庫：ヒダリネジ
山口：ヨメノゾキ、チョロキ、ジナイモ、ジョロクギ
徳島：チョウロク、チョロク、パイモ
愛媛：チョロキ
熊本：チョナ
大分：チョロギ、チョロ、チョロイモ
宮崎：チョロギ、チョロ
佐賀：チョロギ

参考：アーティチョークとは

アーティチョークは地中海地方を原産とするアザミ科の植物で、若い蕾を茹でて食用とし、やや苦みがあり、ヨーロッパでは普通に料理に用いられている。日本へは江戸時代にオランダから伝わったが、気候が合わないため栽培は少ない。

アーティチョークは、まるで巨大なアザミのようにあり、草丈は2mを超えることもある。

右の写真は竹田市の農家が育てているアーティチョークを品種改良した「カルドン(学名：*Cynara cardunculus*、原産地：地中海地方)」で、アーティチョークも同様な姿をしており、カルドンも食用となる。

カルドンには蕾の苞片にトゲがあり、アーティチョークにはトゲがない。



竹田市の農家が育てているカルドン
食用になるが、苦みが非常に強いという。

【チョロギの栽培】

チョロギの栽培そのものは、病害虫が少ないことと管理が難しくないことから比較的容易である。しかし、収穫時期が冬の寒い時期となり、また、収穫の機械化が難しいことから近年は栽培が敬遠され、さらに、栽培農家の高齢化や中国産の輸入量増加で全国的にも栽培面積が減少してきた。

ところが、チョロギに脳梗塞の予防効果や解毒作用が見つかったことや、生産量が減少したことによる希少性などから各地で見直しされるようになり、各地で特産作物化に取り組みられるようになってきた。加えて、中国産農作物の安全性の問題から国産品が求められるようになり、作付面積と生産量は拡大しつつある。

栽培は露地で、3月に種芋を植え付け(又は、5月に苗を定植)、夏場は除草等の管理が主体で、11月下旬から12月にかけて収穫する。塊茎は10月以降でないと肥大せず、作期は非常に長い作物である。

収穫の機械化が難しいことと、塊茎のくびれた部分に土が残り出荷調整に手間を要することなどから、大規模栽培が難しい作物で、経営品目という位置づけでなく家庭で消費する伝統的な作物という趣が強い。

本市は中山間地帯であることから農家の経営規模が小さく、チョロギは管理に要する労力が少ないことから多くの農家が小面積で栽培を続け、今でも貴重な収入源となっている。

チョロギの栽培方法

チョロギは土壌を選ばず難しい管理もないので栽培しやすく、収穫量は300～500kg/10aであるが、排水不良で生育が極端に悪くなり数十kg/10a程度になることや全面枯死して収穫皆無となることがある。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
①直植栽培(本圃へ直接植付)			植付	~~~~~								収穫	
②移植栽培(ポット育苗)			植付	定植	~~~~~								収穫

◆栽培適地：日当たりの良い排水良好で、有機質に富む土壌が適す。

※粘土質の土壌では土を落としにくく、塊茎にも土が残りやすいので避ける。

◆施肥：多くの肥料は必要としないが、栽培期間が長いので堆肥や緩行性肥料を元肥して与える。

◆植え方：種イモを直接植える方法と、ポットで苗づくりして植える方法がある。

①直植栽培	<ul style="list-style-type: none"> ・2月下旬～3月(芽が出る前に植える)に、本圃に種イモを直接植える ・定植間隔は、10～20cm程度で、植えたら軽く覆土する。
②移植栽培	<ul style="list-style-type: none"> ・種イモをポットに植え、4月下旬～5月(本葉5、6枚の頃)に本圃へ定植する。 ・定植間隔は、20～30cmでよい(これより広くてもよい)

※排水良好にするため畝を設けて定植するのがよいが、畑など排水の良い土地は平畝でもよい。

◆栽培管理：雑草対策と排水対策に心がける。

- ・除草：雑草で生育が悪くなるので、葉が茂るまでは常に除草し、定植時からマルチを施してもよい。
- ・追肥：生育に応じて1～2回追肥する。
- ・病虫害：アブラムシが発生するが、あまり気にしない。
- ・土寄せ：塊茎が露出すると生育が悪いので、軽く土寄せする。
- ・排水管理：圃場に水が溜まると生育が悪いので、梅雨期～夏期の排水を徹底する。



チョロギの生育



- ★順調に育てば7月頃から開花が始まる(草や花の姿はミントに似ている)。
- ★8月下旬には葉が茂り圃場全体を覆うようになる。
- ★9月頃には、地下茎が伸び始めているが、まだ、チョロギが育っていない。
- ★塊茎は10月上旬、地下茎の先端にやっと小さな塊茎ができてはじめる。
- ★寒くなると急速に塊茎が大きくなり、11月下旬にチョロギらしくなる。

◆収穫：11月末～12月上旬に地上部が枯れ始めたら行う。

チョロギは巻き貝に似ており、また、収穫の姿はまるで貝掘りのようにある。竹田市では毎年11月下旬から畑の貝掘り(チョロギの収穫)が始まる。

チョロギの需要はお正月のお節料理向けが最も多く、12月上旬には収穫して出荷しないと正月向けの漬け込みが間に合わない。寒い時期に手作業で短期間に収穫しなければならないのでチョロギの収穫は思ったよりも大変である。



枯れ始めたチョロギ



10月に小さかったチョロギはこんなに大きくなる



- ・ 枯れた葉や茎を取り除いて、畑のはしから貝掘りのように掘る。
- ・ 丁寧に掘りながら出てきたチョロギを拾い、掘り出したチョロギは、水で洗って土を落とす。



チョロギの収穫は、まるで畑で貝掘り？



洗って土を落としたチョロギ

- ・ 色が茶色になるので、直ぐに塩漬けなどにする。
- ・ 塩漬けしないで料理などに使用する場合は、土中に保存しておき、必要な都度掘り起こして利用する。
- ・ 暖かくなると芽が出てくるので、生のチョロギを調理に利用できるのは、12～2月の約3ヶ月間である。

◆塊茎保存：翌年栽培用の塊茎は土に埋めて保存する。

- ・ 春になり、温かくなると塊茎から芽が出てくる。
- ・ 竹田市では、2月下旬頃には地下で新芽が出始めるので、この頃から苗づくりが始まる。



新しい芽



新しい根

【利用方法(食べ方)】

ほとんど味が無く、独特な歯ごたえと食感があり、各種漬物・和え物・吸い物・茶碗蒸しの具にされ、紅色に染めた漬け物は、縁起もの(長寿)としてクワイ・黒豆とともにお節料理に欠かせない。

利用方法は漬け物が多く、一般的なものは梅酢漬けで、その他に味噌漬、醤油漬、粕漬(奈良漬)にされることもあり、中国では、塩漬、醤油漬、酢漬にする。

ヨーロッパでは、サラダ、フライ、シチューに利用され、チョロギはデンプンを含まず、スタキオースという炭水化物を含み、これは消化のよい四糖類で、19世紀のフランスでは、消化を助けるため離乳食や病人食としてスープなどの利用が推奨され、重要な食材として一時は栽培が推進された。

薬効としては、古くは打撲に用いられ、長寿の薬ともいわれ、中国では高血圧などに効果があるとされ、近年では呆け防止や脳の活性化の薬効が裏付けされており、脳梗塞や痴呆症に効果がある？という。

■漬物：梅酢漬・味噌漬・醤油漬・粕漬・福神漬・キムチ・ピクルスなど



梅酢漬け



醤油漬け



味噌漬け



甘酢漬け(サフランで着色)

○手順

漬物の場合は、収穫したチョロギを水で洗い塩漬けにし、塩抜きしたものを使用する。

・すぐ使う場合は、2～3日塩漬して3時間で塩抜きする。

・長期保存の場合は、15～20%で塩漬したものを1昼夜塩抜きする。

※長期間塩漬けするとアクが出て濃い緑色となるので、その前には漬ける。

■料理：フライ・炒め物・サラダ・シチューなど

味がほとんどないので様々な料理方法が考えられ、生のもの、塩漬けしたもの、湯通ししたものを料理に合わせて使う。フランスでは現在でもサラダやスープ、クリーム煮など日常的に料理に使われ、漬物やお節というイメージのある日本よりも馴染みがあるのかもしれない。

○熱をとおすと柔らかくなるので、独特の食感を楽しむ場合は短時間の加熱とする。

・フライ：短時間で仕上げ、塩、胡椒などで味を調える。

・天ぷら：衣を付けて短時間で揚げる。

・炒め物：最初から炒めると柔らかくなるので、最後に加えて炒めるとよい。

・サラダ：湯通ししたものを使用する。

・吸い物：数分煮たものを、吸い物の具とする。

・その他：湯通しして肉料理の付け合わせにする。

※生のチョロギを料理に使用する場合は、その都度土の中から掘り出して用いる。



天ぷら



フライ

チョロギ栽培と料理に挑戦

竹田市立岡本小学校

竹田市立岡本小学校では、総合学習の中で地域の農家と連携してサフラン栽培とサフラン料理のパエリアづくりに取り組んでいます。

今年は一緒にサフラン栽培を行っている小峰集落の皆さんからの提案で、やはり竹田市の特産作物であるチョロギの栽培に挑戦することになりました。



竹田市立岡本小学校

竹田市東部の岡本地区にある全校児童数22名の小さな小学校です。

平成19年に、道の駅竹田の農産物直売所を見学したとき、サフラン農家の原田さんに出会ったことがきっかけとなって竹田市特産農作物のサフランについて学ぶことになりました。

原田さんや地元の小峰集落の皆さんと一緒にサフランを育て、そして、サフラン料理であるパエリアづくりなど行っています。



チョロギの栽培に挑戦

5月 チョロギを植えよう

チョロギもサフランと同様に竹田市特産の農作物です。

サフランと一緒に栽培している小峰集落の皆さんから「チョロギもおもしろい作物なので栽培してみませんか」と提案があつて栽培することになりました。

チョロギを栽培する畑は小学校から歩いて5分程度のところにあり、5月14日に小峰集落の皆さんや先生と一緒に植えました。

みんなでチョロギを育て、そして、冬になったら収穫していろいろな料理に挑戦しようという計画です。



小峰集落の皆さんとチョロギ植え(苗はJA大分県大分みどり地域本部提供)

12月 チョロギを収穫しよう

今年は植え付けをしてから乾燥が続き、その後梅雨が明けなかったため、竹田市の農家でもチョロギが枯れるなどしたため十分育っているか心配でした。

みんなが植えたチョロギは枯れることなく順調に育ち、12月14日にみんなで収穫しました。



小峰集落の皆さんに指導を受けながら収穫

わずかな面積でしたが予想以上にできがよく、途中から1年生のみんなも加勢をしました。

チョロギを調理しよう

予想以上に収穫量があったので、先生や子供たちで分けて持ち帰ることになりました。

家で漬物にすることにし、学校で簡単な調理に挑戦することになりました。

チョロギの漬物は食べたことがある子もありますが、料理でチョロギを食べるのは初めてです。メニューは、チョロギのフライとお吸い物です。

チョロギを洗って土を落とし、フライにするものとお吸い物にするものとして大きさを揃え、二人ずつ分かれてフライとお吸い物を作りました。



- 調理の内容
- ★フライ ①水で洗ったチョロギを布巾で水を切る。
②オリーブオイルを温め、チョロギを揚げる。
③芯まで熱が通ったら柔らかくならないうちに上げて油を切る。
④塩、こしょうを振りかけて味を調べてできあがり。
 - ★吸い物 ①鰹で出汁を取り、醤油で味を調える。
②チョロギを茹でて、柔らかくならないうちに取り上げる。
④お吸い物の汁に入れてできあがり。



授業やパエリアづくりでなれているので手際がよい(味の濃さは自分たちで決める)



できあがったフライとお吸い物は早速試食、味はほとんどないがジャガイモみたいな感じがする。

意外とおいしいので子供たちも喜んで食べていました。自分たちで調理しているのでチョロギの姿に驚きませんが、初めてこれを見る人は「芋虫のフライとお吸い物」と勘違いするかもしれません。

持ち帰ったチョロギは早速各家庭でいろんな料理に使ったり漬物にして楽しめます。