

## — うるい —

古殿町で、「うるい」の出荷が始まっています！

うるいはユリ科の「オオバギボウシ（大葉擬宝珠）」という植物で、春に芽吹く若い茎葉が山菜として利用されています。古殿町では30名の生産者が栽培に取り組んでいます。

白く柔らかい茎の瑞々しさ、美しく鮮やかな若葉の色がうるいの特徴です。あっさりとした食感の中にわずかなぬめりがあり、味にくせがないので、おひたしや卵とじにしたり、そのまま汁の実として使うなど、さまざまな料理が楽しめます。

古殿町でのうるい収穫は、1月中旬から始まります。現在、出荷されているのは、畑から掘り上げた株をハウスの中に伏せこんで栽培したものです。2月下旬頃から、地植えの株をビニールハウス内で保温したうるいの収穫期に入り、5月中旬まで出荷が続きます。

主な出荷先は首都圏ですが、県内のスーパーや地元直売所でも販売されています。最も多く出回るのが3月下旬頃。早春ならではの「季節の味」をぜひ楽しんでみてください。



伏せこみ収穫の様子



白い茎と鮮やかな色の若葉  
が特徴



2月下旬頃から地植えのうるいを収穫

