



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.03 福岡の伝統野菜「かつお菜」

2026年2月11日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。新年を迎え、皆さんの気持ちも少し落ち着いてきた頃でしょうか。今回は、福岡ではお馴染みの野菜「かつお菜」についてお話ししたいと思います。

福岡で生まれ育った方にとって、「かつお菜」は聞き慣れた野菜かもしれませんが。一方で、他県では見たことも聞いたこともないという方が多く、ましてや食べたことがある人はほんの一握りかもしれません。福岡の人にとって「かつお菜」といえば、やはり「雑煮」のイメージ。私の家でも、子どもの頃からお正月の雑煮には当たり前のように入っていました。ただ、正月以外の食卓に登場することは少なく、スーパーや八百屋でも年末以外はほとんど見かけません。いったい「かつお菜」とは、どんな野菜なのでしょう。

「かつお菜」はタカナの仲間、出汁がいらぬほど風味豊かなのが特徴です。「勝男菜」とも書かれることから、縁起の良い野菜として正月の雑煮に使われてきました。北九州の雑煮では水菜など他の青菜を使う家庭もありますが、私の家のように「かつお菜」を使う家庭も少なくありません。市内では、主に小倉南区周辺で多く栽培されています。

先ほども述べたように、「かつお菜」は雑煮以外で使われることが少ないのが現状です。でも、それは本当にもったいないことだと思っています。吸い物や味噌汁、うどんや鍋の具材としてももちろん美味しいですし、炒め物にもぴったり。個人的には、豚肉と一緒に炒めるのが特におすすめです。タカナの仲間なので、漬物にしても風味が引き立ちます。

📌 保存のコツ

「かつお菜」は葉が大きいので、一度に使い切るのが難しいこともあります。そんなときは、1. 軽く茹でる、2. 水気をしっかり切る、3. ラップで小分けにする、4. 冷凍保存する
この方法なら、使いたいときに必要な分だけ取り出せて便利です。

収穫は春が始まる前まで（花芽が上がる前まで）続きます。雑煮以外で「かつお菜」を食べたことがない方も、ぜひいろいろな料理で楽しんでみてください。福岡の伝統野菜を、もっと身近に感じていただけたら嬉しいです。



野菜ソムリエの八百屋 KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二
北九州市門司区下二十町9-23
TEL：090-6635-9602
営業時間：火～木曜 10:00～14:00
ランチタイム 11:30～13:30
定休日：日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram



北九なびに
寄稿しています

