

昔ながらの製法にこだわった手引きかんぴょう

内鎌のかんぴょう



かんぴょうの元となる夕顔は、無農薬で栽培し無添加で加工され、県から「信州の伝統野菜」に認定されています。食感が良く、味が染み込みやすいので、とても人気な品です。

作業は梅雨明けと同時に始まり8月末まで行われ、地区の住民有志で作る『内鎌のかんぴょうを守る会』で夕顔の栽培から収穫、かんぴょうへの加工を行います。

夕顔は早朝に収穫し、実をむきやすくするため天日干しをして柔らかくし夕方から加工作業を始めます。10数センチの幅に輪切りにした夕顔を専用の包丁で均一な厚みで途切れることなく薄く長くむきます。農業ハウスでわらを編んで作った「こも」(むしろ)の上で一昼夜乾燥させ袋詰めして完成となります。

内鎌かんぴょうは「池田町ハーブセンター」「ファミリーマート JA 大北会染店」大町市の「JA 農産物直売所ええっこの里」などで販売しています。

また『内鎌のかんぴょうを守る会』は伝統のかんぴょう作りを継承しようと平成23年に発足。60代から70代の会員約20名が所属しています。

お味噌汁や海苔巻き、お漬物などいろんなメニューに使えます。

栄養的にバランスのとれているかんぴょうをぜひ召し上がってみてください。