

세 가지 순채 따기

영어로 'watershield'라고 불리는 '순채'는 식용 새싹을 가진 다년생 수생 식물로 일본 요리에서는 별미로 여겨지고 있습니다. 순채의 작고 둥근 잎은 얇은 늪 표면에 떠 있으며 귀중한 새싹은 이 표면 바로 아래에서 자랍니다. 식용 순채는 수질이 뛰어난 곳에서만 재배할 수 있기 때문에 시라카미 산지의 손 대지 않은 자연의 물이 흘러드는 지역은 순채를 재배하는 데 최적의 환경입니다. 미타네초는 일본 굴지의 순채 생산지입니다.



순채를 수확하기 위해 수확하는 사람은 바닥이 평평한 배에 앉아 늪 바닥에 찢어넣은 막대기를 의지하면서 배를 조종합니다. 늪의 깊이는 60cm 정도밖에 되지 않습니다. 한 손을 물속으로 뻗어 넣으면 둥글게 뭉친 새싹을 느낄 수 있습니다. 그리고 그 싹을 줄기에서 따냅니다. 새싹은 미끄러운 보호막으로 덮여있기 때문에 따기 어려울 수도 있습니다. 따낸 새싹은 양동이에 담아두고, 먹기 전에 깨끗하게 씻습니다.

순채는 섬유질과 폴리페놀이 풍부하게 함유되어 있어 여러 건강 효과가 인정되고 있습니다. 일본 요리에서는 국이나 전골 요리에 넣거나 간장과 고추냉이 드레싱과 함께 먹는 것이 일반적입니다. 순채 수확 시기는 5 월 중순에서 8 월까지입니다. 미타네초에 있는 수많은 순채 농장을 방문하는 관광객은 경험이 풍부한 수확자들로부터 수확 방법을 배우며, 직접 수확한 순채를 가져갈 수 있습니다.

