

第15回 健康野菜塾テーマ食材

葱

ノ 歴史 ノ

ねぎは、中国西部またはシベリア原産と言われています。ヨーロッパへは16世紀、アメリカには19世紀になって伝わりましたが、あまり普及はしませんでした。中国では古文書などの記録から、2200年前にはすでに栽培されていたことが分かっています。日本での最も古い記録は『日本書紀』（720年）の仁賢天皇6年9月（493年）に「秋葱（あきぎ）」の名で登場しています。

ねぎはまさに東洋の野菜といってもよく、特に日本で盛んに栽培され、長い間に品種分化が進みました。浅葱（あさぎ）色、萌葱（もえぎ）色、擬宝珠（ぎぼうしゅ・ぎぼし=橋の欄干につけるねぎ坊主に似た形の飾り。「擬宝」とはねぎ坊主のこと）など、ねぎにまつわる言葉も色々あります。

ノ ねぎの分類 ノ

白い部分を食べる、「根深ねぎ」は主に東日本で栽培され、緑の葉を食べる「葉葱」は関西以西で栽培されています。

【千住群】

関東を中心として東日本で栽培されており、一般に根深ねぎと呼ばれています。

関東でねぎといえばこの千住群を指します。ねぎの中では最も背が高く、葉鞘（ようしょう）に土を寄せて軟白栽培します。軟白部があくまでも白く、青葉の部分が真っ青なものが良品です。

【加賀群】

寒地に分布しており、冬は地上葉を枯らして休眠する性質があります。下仁田葱などがこれに含まれます。根深ねぎと違って葉部も太くて柔らかく、加熱することで甘くなる性質があるため、すき焼きなどの鍋物に非常に適した品種です。

【九条葱群】

葉ねぎとして、西日本で多く栽培されています。

軟白部を食べる千住群と異なり、緑の葉を食べるねぎです。葉の部分が柔らかく、特有のぬめりがあります。栄養価が高いのも特徴で、カロテン、ビタミンBを豊富に含んでいます。



品種の御紹介

千寿葱



- 産地 ● 埼玉
- 特徴 ●

東京都足立区にある葱専門の市場でのみ取り扱われる千住葱群のトップブランドです。味を重視しているため、緑の葉の部分長く育て、葱の栄養(旨み)を高める栽培方法を採用しています。白身の長さは短くなりますが、極太で巻きが多く、糖度については通常の長葱が8~10度であるのに対し、15~18度もあるのが特徴です。

深谷葱



- 産地 ● 埼玉
- 特徴 ●

深谷葱は品種名ではなく、ブランド名です。利根川流域で生産される葱で、度重なる利根川の氾濫で、沖積土が肥沃化したことにより、葱作りに最適な土壌が生まれました。この土地で生産される葱の品質が良いと評価され、全国的なブランドとしてその名が広く知られるようになりました。

赤葱



- 産地 ● 茨城・山形
- 特徴 ●

赤葱は名前の通り、赤く色づいた葉鞘部が特徴の葱です。この赤色の正体はアントシアニンという植物性の色素です。冬の厳しい寒さにあたることで、鮮やかに発色します。葱の辛味成分である硫化アリルが多く含まれ、生で食べると非常に辛いのですが、過熱すると一転して甘い葱に変身します。繊維が柔らかく、歯切れが良いのも特徴の一つです。

軟白葱



- 産地 ● 栃木・北海道
- 特徴 ●

ハウス栽培で、土寄せの代わりに発砲スチロール板を用いて遮光し、白身の部分が長くなるように丁寧に育てられた葱です。通常の葱より白身の部分が柔らかくて甘みがあります。葱特有の辛味も弱いので、生でサラダにしても美味しく頂けます。

下仁田葱



- 産地 ● 群馬
- 特徴 ●

別名「殿様葱」とも呼ばれ、軟白部の太さが5~6cmと通常の葱より太いのが特徴の葱です。葱特有の成分であるミュージン(タンパク質)や硫化アリルを多く含み、生では刺すような辛味がありますが、煮る、焼くなどの加熱調理をするとトロトロの甘い葱に大変身します。

一本葱



- 産地 ● 長野
- 特徴 ●

長野県松本市で栽培される加賀群の一種です。下仁田葱と同様、鍋葱として評価されている葱です。太い見た目からは想像できない柔らかさで、鍋など加熱調理をすると、甘くトロけるような味わいが楽しめます。

曲がり葱



- 産地 ● 宮城
- 特徴 ●

地下水位の高い、仙台岩切地区が発祥の伝統野菜です。通常の葱のように立てて植えると根腐れを起こしてしまうため、寝かせて栽培したところ、繊維が柔らかくなり美味しくなったそうです。太陽に向かって湾曲して育つため、このような形状になったのですが、適度なストレスが葱本来の甘みを引き出しています。



博多万能葱

- 産地 ● 福岡
- 特徴 ●

鮮度を保つため、全国で初めて航空輸送する「空飛ぶ葱」として一躍有名になった葱です。関東では広まらないと思われていた葉葱を一気に家庭の常備野菜とした立役者です。一本一本丁寧に包装・梱包され、輸送のダメージを最小限に抑えられた葱はピンと伸びた美しい状態で消費者の手元に届けられます。

九条葱



- 産地 ● 京都
- 特徴 ●

今ではすっかりブランド野菜として定着した九条葱ですが、その歴史は古く、1200年前から京都で栽培されてきました。厳しい冬の寒さに耐えながら育った緑の葉はやわらかく、甘みを増します。栽培に非常に手間がかかることでも知られており、収穫までに1年以上もの月日を要します。



奴葱

- 産地 ● 高知
- 特徴 ●

高知県で栽培されている、万能葱の一銘柄です。やっこ凧が空に舞い上がるように値段も上がれと願ったことや、冷や奴の薬味として使用されたことが名前の由来となっています。苦味が少なく、食材の味を邪魔しない薬味として、産地では一般的に食べられています。

小葱

- 産地 ● 各地
- 特徴 ●

小葱は九条葱群の中で細葱という分類に属しています。九条葱系の葉葱を若採りし、商品化したものです。日本各地で栽培されており、様々なブランドが出回っています。周年見かける野菜ですが、春～夏が旬の野菜です。



鴨頭葱

- 産地 ● 福岡
- 特徴 ●

別名「ふぐねぎ」とも呼ばれふぐ料理の薬味として欠かせない葱として愛用されてきました。細く細く栽培された小ねぎで、食感が柔らかく、辛味がきつくないので、ふぐの淡白な味を損ねることがありません。高等葱とも呼ばれ、葱の中でも最高級品として知られています。



わけぎ



- 産地 ● 千葉・他
- 特徴 ●

葱の変種にあたり、一株で分けつが20~30に分かれる特性が、名前の由来と言われています。白葱よりも辛味が少なく、クセもなく、マイルドで柔らかい食感が評価されています。独特の香りと甘みがあることから、酢味噌で和える「ぬた」などの料理が有名です。

あさつき



- 産地 ● 埼玉
- 特徴 ●

あさつきはもともとは山の草地に生えている葱の仲間です。葱類の中で最も細くてやわらかいと言われています。わずかな辛味と独特の風味を持ち、葉や鱗茎の香りと色を生かして、主に薬味に用いられます。独特の香りは火を通しすぎると消えてしまうので、加熱しすぎには注意が必要です。

芽葱

- 産地 ● 静岡
- 特徴 ●

芽葱は葉葱を若採りしたものです。その容姿から針葱とも呼ばれています。若く傷みやすい葉を丁寧に切りそろえて、箱(パック)に入れて出荷されます。細く柔らかい芽葱ならではの食感と、強すぎない葱の香りが特徴。お寿司のネタとしても使われます。



リーキ



- 産地 ● ベルギー
オーストラリア
- 特徴 ●

リーキは英名で、フランス名のポワローからポロねぎとも呼ばれています。一見下仁田葱のようですが、葉の形がニラのように平らで、食べるのは根元の白い部分のみです。東洋の葱ほど臭いはきつくない、煮込むと甘くなるので、スープの素材として良く使用されています。

シブレット



- 産地 ● 茨城・千葉・他
- 特徴 ●

葱の一種で、わけぎと似て分けつ性の強い品種です。辛味・香りともにマイルドで、西洋料理の素材として使われています。加熱調理には向きませんが、シチュー・スープなどに色目として散らしたり、魚介のカルパッチョの香りのアクセントとして使用されます。

ミニリーキ



- 産地 ● ベルギー
オーストラリア
- 特徴 ●

西洋葱として知られているリーキを若採りしたものです。リーキ同様、東洋の葱と比べて葱臭くなく、クセがないのが特徴です。リーキは根本の白い部分のみを食しますが、ミニリーキは葉の部分まで柔らかいので、全体を食することができます。

🍄 変わりきのこもご用意しました 🍄

秋冬の定番食材であるキノコ。今回は鍋向きの変り種きのこを数種ご用意致しました。

初雪茸



- 産地 ● 青森
- 特徴 ●

現在、青森県でしか栽培されていない白いナメコです。茶色のナメコに比べてぬめりが少なく、味も淡白で和食以外に洋食でもよく合います。特にバターなどで炒めるととても美味しく頂けます。見た目のかわいさから、子供にも人気があり、地元青森では給食にも登場するきのこです。

白王茸



- 産地 ● 茨城
- 特徴 ●

白舞茸はスーパーでも良く見かけるきのこになりましたが、この白王茸は、特殊な栽培技術により食感のよい茎の部分だけを育て、海のサンゴのような外見が特徴のきのこです。上品な白色と、コリコリした食感は、和・洋・中どんな料理にも良く合います。

はたけしめじ



- 産地 ● 長野・京都
- 特徴 ●

最も美味しいとされる天然ホンシメジに最も近い品種とされるきのこです。栽培は無理と言われていましたが、近年栽培技術が確立され、栽培されるようになりました。かめばかむほど味が出てきてきます。シャキシャキとした歯切れの良さも美味しさのひとつです。

サンゴ山伏茸



- 産地 ● 長野
- 特徴 ●

フワっと丸い形状がかわいいきのこで山伏の衣装についている白い綿にも似ていることからこの様な名前になりました。ダシが良く出るきのこで、お吸い物や炊き込みご飯にすると、旨みたっぷりの美味しい料理になります。近年では、ガンの抑制効果があるβ-グルカンが豊富に含まれているということで注目されているきのこです。

野生種えのき



- 産地 ● 長野
- 特徴 ●

一般的に白いきのことして知られているえのきですが、野生種では茶色く、ぬめりがあり、背が低く、まるでまるでナメコのような外見をしています。通常遮光して育てるえのきをあえて光を当てて、野性と同じようにのびのびと育てました。えのき本来の旨み・甘みたっぷりのきのこです。

トキイロ



ヒラタケ

- 産地 ● 長野
- 特徴 ●

ヒラタケの仲間です。全体に朱鷲（トキ）色、すなわちピンク色をしているため、トキイロヒラタケと名づけられました。日本でも頻りに自生しているきのこで、きのこ狩りでは定番の品種です。加熱してもそのピンク色が残るため、料理の彩りとしても活躍します。他のヒラタケと同じように旨み・食感とも評価を頂いているきのこです。