

第18回 健康野菜塾テーマ食材

柔らか野菜特集

本日の健康野菜塾では、意外と知らない?! 柔らか野菜をご紹介します。
柔らか野菜といっても、かなりの多くの品種があります。
本日はほんの一部ですが、ご紹介させていただきます。

☆本日食べ比べをして頂く食材☆

本日は、マスタードグリーン・わさび菜・サラダからし菜をご用意させていただきました。
この3種類ともに、アブラナ科の野菜です。

原産地は中央アジア。白菜類と黒がらしが自然交配してできたといわれ、
種類も多く、葉からし菜類、高菜類、多肉性高菜類に分けられます。

どれもピリッとした辛味が特徴で、葉からし菜類の黄がらしの種子は香辛料のからし粉になります。



☆マスタードグリーン☆
葉からし菜の一種。
葉の表面は縮緬状で
ごわごわした感じですが、
厚みが少ないので、
生食におきます。



☆サラダからし菜☆
サラダに鍋に!
大流行のサラダ用水菜に
ちょっぴり辛いマスタードの
香りをプラスした新感覚の
野菜です。



☆わさび菜☆
アブラナ科のからし菜の仲間で、
葉先は大根の葉のように
大きな切れ込みのあるちり
めん状です。
柔らかく、からし菜同様
ピリッとした辛味が特徴です。

空芯菜

● 分類 ●

ヒルガオ科

● 特徴 ●

別名エンサイや朝顔菜とも呼ばれている中国野菜です。中国南部から東南アジアにかけて広く栽培されている南方野菜。茎は空洞で空芯菜と呼ばれる由来になっています。中国南部で古くから親しまれてきた野菜で若い葉や茎を炒めたもの、煮物、汁物などに使用します。加熱するとぬめりがでるのが特徴です。カルシウム・カリウム・鉄分などのミネラルやカロチンが豊富な野菜です。



青菜花

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

ふつうチンゲンサイは青菜として食しますが、葉だけの青菜は言ってみれば未熟品。たっぷりとおぼみをつけた花芽は栄養満点の熟した野菜です。その美味しさは、にがみや青臭さが無く、甘味があるのが特徴です。



つるむらさき

● 分類 ●

ツルムラサキ科

● 特徴 ●

熱帯アジア原産で中国南部から東南アジアにかけて広く栽培されているつる性の植物。茎の色が赤紫と緑色の品種がある。独特のぬめりと土臭さがありますが、ビタミンC、カルシウム、カロチンなどが多く、近年、夏の健康野菜として注目されています。そのまま油いためにしたり、お浸しや和え物がお勧めです。



つる菜

● 分類 ●

ツルナ科

● 特徴 ●

海辺の砂地によく生える多年草です。茎は枝分かれして50センチメートルぐらい。葉はやや厚目の多肉質で花は春～秋に咲き、花卉がなく黄色くて小さいのが特徴です。ツルナの名前は茎がややつる状で食べられるので、つる菜の名前がつけました。



あしたば

● 分類 ●

セリ科

● 特徴 ●

今日若葉を摘んでも明日にはまた伸びているという意味でこの名がついたと言われています。実際はそこまで早くはありませんが、成長力が強く栄養価も高い。八丈島や大島などで主に栽培され、一年中出回っている。疲労回復、食欲増進などに効果があるとされ、お浸しや揚げ物などにも利用されています。



豆苗

● 分類 ●

マメ科

● 特徴 ●

えんどうの若い茎と葉を摘んだもので中国では専用の品種を用いるがさやえんどうでも代用できます。萌え出したばかりの幼苗は貝割のように利用します。茎も葉もやわらかく緑色も美しく、上品な甘味とえんどう特有のほのかな香りもあります。あくが少ないので、サッとゆでてスープに浮かべたり、炒め物にするのがお勧め。野菜の中ではたんぱく質が豊富です。



香菜

● 分類 ●

セリ科

● 特徴 ●

別名中国パセリ。原産地は地中海東部。古くから肉料理に使うハーブとしてヨーロッパ諸国で広く利用され特にスペイン料理には欠かせない。また体をはじめとする東南アジア各国や中国南部にも広く普及し、東西の料理に不可欠な香味野菜です。独特な香りはなれると病み付きになるという熱烈な愛好者も多い野菜です。



おかひじき

● 分類 ●

アカザ科

● 特徴 ●

もともとは海岸の砂地に生える野草だが、栽培ものが山形特産の山菜として売り出されてから、他県でも広く栽培されるようになった。シャキッとした歯ざわりとさわやかな風味があり、最近ではビタミンAをはじめ、カルシウム、鉄分などを多く含む健康野菜として注目されています。



モロヘイヤ

● 分類 ●

シナノキ科

● 特徴 ●

エジプトを中心とする中東一帯で古くから利用されてきました。高温乾燥の砂漠地帯でも育つ貴重な緑野菜でした。モロヘイヤの名は古代エジプトで重病の王がこのスープを飲んで回復したことから「王様だけのもの」の意味でつけられたといわれます。ビタミンA・B群・カルシウムや鉄分が豊富な健康野菜です。



金時草

● 分類 ●

キク科

● 特徴 ●

「きんときぐさ」ではありません。「きんじそう」と読みます。のこぎりのようなぎざぎざ状の葉。その表と裏で色が全く違う、大変特徴のある野菜です。表側は緑色ですが、裏側は鮮やかな金時色（赤紫色）をしているので“金時草”の名がつけました。酢の物にして食べるのが一般的で、ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりがでるのが特徴です。



わさび菜

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

わさび菜は、アブラナ科のからし菜の仲間で、葉先は大根の葉のように大きな切れ込みのあるちりめん状です。柔らかく、からし菜同様ピリッとした辛味があるのが特徴です。サラダ、漬物、おひたし、天ぷら（かきあげ）、鍋などにしても美味しく食べられます。その他、サンドイッチのマスタードやレタスのようにパンに挟んだり、焼肉のサンチエのように焼いた肉を巻いたり・・・是非いろいろお試しください。



サラダわさび菜

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

サラダわさび菜は、わさび菜を食べやすくした、新食感の野菜です。もちろんサラダ、漬物、おひたし等どんな料理にも利用できます。葉は鮮緑色で光沢があり、周年栽培できます。



サラダからし菜

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

サラダに鍋に！作りやすくてちょっと辛いのが特長です。大流行のサラダ用水菜にちょっと辛いマスタードの香りをプラスした新感覚の野菜です。もちろんサラダ、漬物、おひたし等どんな料理にも利用できます。葉は鮮緑色で光沢があり、周年栽培できます。



つまみ菜

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

もともとは大根、小松菜などの若苗を間引きしたものだったが現在では雪白体菜という品種で専用に作られています。関東地方では多く栽培されて春先や初秋の一時期に袋詰めして手ごろな価格で八百屋の店先に並びます。



ミニチンゲンサイ

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

一口サイズのチンゲンサイです。癖がなく、芳醇で、それでいてしっかりした味があります。野菜嫌いの方にも大好評で、やみつきになる方も多いです。株のまま、あるいは縦に2つに切ってお使いください。



ターツァイ

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

別名ちぢみ雪菜、如月菜などと呼ばれています。茎が短く葉が平たく重なる冬場のものと、茎が長く立つ夏場のものがあり、冬場に味がのる野菜です。見た目はごわっとしていますが、やわらかく癖のない味が特徴です。加熱をしても鮮やかな色を保つので利用範囲は広い野菜です。



金針菜

● 分類 ●

ユリ科

● 特徴 ●

アジア東部の山野に自生し、日本名ではとうかんぞう。春の若芽、6月～8月頃につぼみを食用にします。日本ではこのつぼみを乾燥させたものが、その姿、形から金針菜と呼ばれ一般的に出回っています。中国産の輸入品がほとんどで、ゆりの花として称して売られることが多い野菜です。



アスパラ菜

● 分類 ●

アブラナ科

● 特徴 ●

冬の貴重な青菜として知られています。味の良さ、料理の応用範囲の広さなどから消費者の反応が良いのが特徴です。アスパラ菜はアブラナ科の交配種で「オータムポエム（秋の詩）」というエレガントな品種名。トウをゆでてマヨネーズで食べるとアスパラガスに似た味わいがあることからアスパラ菜の愛称で知られています。



チンゲンサイ

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

中国野菜人気の先がけともなった青菜です。今ではすっかり日本の野菜の仲間入りをしています。あくがなくやわらかいので調理がしやすいことや鮮やかな色、歯切れが良いことなどが人気の所以です。

赤軸ほうれん草

● 分類 ●

アカザ科



● 特徴 ●

普通のほうれん草はえぐみが強いので、なかなか生で食べることはありませんが赤軸ほうれん草はえぐみがほとんど無い品種ですので生で食べられます。ゆがくと流出してしまうビタミンCを生で食べる事で、そのまま逃さずに食べることができます。他にも軸の赤色はブルーベリーなどに含まれるポリフェノールの一種アントシアニンで、抗酸化作用が大変強いものです。

高菜

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

西日本での栽培が多いですが、地域によってさまざまな品種がある。たとえば東北地方には芭蕉菜と呼ばれる高菜があります。繊維がかたいため、生食や短時間調理には向かず、主に漬物に使用されます。

スープセロリ

● 分類 ●

セリ科



● 特徴 ●

セロリと同じ仲間ですが、茎が細く空洞になっています。中国では抗菌、鎮静などの作用があるとして、薬芹とも呼ばれています。肉や魚の臭みを消すのでスープや鍋ものにしてようするほか、油でさっと炒めてシャキっとした歯ざわり、色、香りをお楽しみいただけます。ゆでて和え物にするのもお勧めです。

マスタードグリーン

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

葉からし菜の一種。葉の表面は縮緬状でごわごわした感じですが、厚みはさほどないので、生食にむいています。サンドイッチにはさんだりとかんかつの付け合せなどにすると辛味が効いておいしく食べられます。

しろ菜

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

大阪が主産地。白菜とチンゲンサイの近縁種である体菜との雑種といわれています。根本は結球し葉は大きく平たく広がった半結球性。主に漬物に使用されていますが、お浸しや煮びたし、炒め物にしても美味しいです。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

油菜心

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

別名芯採り菜、白菜、かぶの仲間。油菜、油菜心との呼ばれています。コウサイタイは赤紫色。ともに茎、葉、つぼみを食べあくが少なくブロッコリーのような甘味・コクがある。持ち味を生かすためには油いためが一番ですが、ゆでて日浸しや和え物もおいしいです。

ゆき菜

● 分類 ●

アブラナ科



● 特徴 ●

「雪菜」は、全国でもめずらしい雪の中で育つ軟白野菜です。雪菜は、別名を「かぶのとう」ともいい、そもそも米沢市上長井地区特産の「遠山かぶ」の「とう（花茎）」を食してたとの説もありますが、現在のものは、越後から伝えられた長岡菜との自然交雑から選抜育成したものとされ、雪との係わりが深い栽培法から「雪菜」という名称がつけられたものと考えられています。

人参菜

● 分類 ●

セリ科



● 特徴 ●

夏だけの葉物として、京都を中心に関西ではにんじんの葉が出回ります。小指大くらいの根に20センチほど若葉が伸びたものや根の肥大していないものを収穫するのです。地元で「にんじん菜」「葉にんじん」とよばれているこの若葉には、根の2倍以上もビタミンAが含まれ、ビタミンCやカルシウムも含まれます。風味があり、油いためやおひたし、あえものに利用されています。