

第21回 健康野菜塾テーマ食材 おせち

2009年もすぐそこまで来ています。
今回の野菜塾では、一足早く、お正月を代表する『おせち』を取り上げさせていただきました。
八百屋が作る『野菜のおせち』をお楽しみください。

☆おせちのルーツ☆

現代でも馴染み深い『桃の節句』や『端午の節句』などに代表される、あの『節句』。
昔はこれらの節句に食べるお供え物すべてが『おせち料理』と呼ばれていました。
しかし生活の変化に伴い、『節供』は『節句』と表記されるようになり、神前へのお供えの習慣も
なくなりました。そして、節句の一番目にあたり、最もご馳走の多いお正月の料理だけが
『おせち』と呼ばれるようになりました。

☆おせちの歴史☆

おせちの歴史は平安時代にさかのぼります。平安時代の貴族社会では、年の初めのほか、3月3日や
5月5日などの五節供に神前にお供物をして、悪魔祓いを祈願しました。
この時代に出されていた料理が『お節供（おせちく）料理』と呼ばれており、現代の『おせち』の
言葉の起源です。
また、おせちには武士の家でおめでたい時に食べる料理『祝い膳』の要素も加えられています。
祝い膳は、江戸時代末期より、『めでたさを重ねる』という意味の縁起をかつぎ、重箱に詰めて
重ねて出されるようになり、この縁起は今日のおせちのも活かされています。
現代では、ローストビーフやサーモンのマリネなどの洋風の仕立てや、中華・イタリアンというおせちも
販売されています。またペットブームにのり、犬のおせちなども出回るなど、多様化しています。

☆重詰め☆

伝統的なおせち料理の重詰めには五段重を使用しますが、近年では省略され三段重が利用される場合が
多いです。

【五段重】

- <一の重>
 - ・ 祝肴
- <二の重>
 - ・ 酢の物
 - ・ 口取り
- <三の重>
 - ・ 焼き物
- <四の重>
 - ・ 煮物
- <五の重>
 - ・ 控え（何もつめない）

※空になっているのは現在が満杯（最高）
の状態ではなく、将来、さらに繁栄し、富
が増える余地があることを示しています。

【三段重】

- <三の重>
 - ・ 煮物
- <一の重>
 - ・ 焼き物
 - ・ 酢の物



☆商品のご紹介☆

おせちによく使用される食材のご紹介です。

石川早生

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

山に自生する山の芋に対して、里で栽培されたところから里芋と呼ばれています。親芋に子芋が、子芋に孫芋がつくという具合に増えていくので、子孫繁栄の縁起物として昔から正月や祝いの膳に好んで使われます。その中で、石川早生は小芋を食べる代表的な品種です。直径3cm前後とやや小ぶりの球形で石川小芋とも呼ばれています。栽培しやすく、粘りがあって香りがよいため、現在、里芋の中で最も食されている品種です。



京芋

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

子芋を食べる石川早生に対して、親芋を食べる品種が、京芋です。京芋は竹の子芋とも呼ばれ、根の長さが大きいものでは60cm、直径は10cmもあります。1個の大きさでは最も大きく、先端が細くなった特有の形をしています。美味ですが、えぐみがあるため使用する際はあく抜きを十分にする必要があります。



海老芋

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

味の良い唐芋という品種を土をかぶせて片方を太らせて、えびの形になるようにまげて作らせたもの。特徴として、粘り気に富みよく締まった粉質の肉質、優れた風味と少しの甘みがあり、煮ても煮崩れせず、色も変化しない点が挙げられます。このため、一般的なサトイモとは違って高級食材として扱われています。関西で主に利用され、京料理の有名な『いもぼう』はこれとカチカチに干した棒だらを煮含めたものでコクのあるのが特徴な料理です。



セレバス

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

京芋と同じく、親芋を食べる品種です。やや大ぶりの楕円形をしており、肌の一部が赤いのが特徴です。戦後、インドネシアのセレバス島から導入され、昭和30年~40年代に人気のあった品種です。粉質でぬめりが少なく、煮るとぼくぼくとした味わいが特徴です。



八つ頭

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

親芋・子芋の両方を食べる親子兼用品種の代表格。親芋の周囲に子芋がついた独特の形をしています。その名前から『人の頭になる』、また末広がりの“八”とで縁起をかつがれ、正月料理に多く使用されています。粘りが少なく含め煮に向いています。



はすいも

● 種類 ●

さといも

● 特徴 ●

葉柄の断面にレンコンのような小さな穴があることからハスイモと呼ばれています。ハスイモはイモの部分は食べません。葉柄(ズイキ)を食べます。高知県の伝統野菜としても有名です。生食で、シャリシャリとした食感は夏にぴったりの味です。繊維質やビタミンが豊富に含まれ、ダイエット野菜として注目されています。またズイキを乾燥させたものが、芋がらと呼ばれています。



堀川ごぼう

● 特徴 ●

京都の伝統野菜である堀川ごぼうはその最たるものの一つといえます。松の根っこのようなこの「ホリ」を見て、これが野菜と気付く人は少ないようです。そのルーツは、豊臣秀吉が建てた「聚楽第」の堀に、豊臣氏滅亡後に、周辺の住民が野菜屑などを捨て、それが堆肥となって、一緒に捨てられたごぼうが芽を出して太くなり、これを見つけた農民が、2年ごして栽培する「ごぼう」を考え出したのが始まりと言われています。



ゆり根

● 特徴 ●

ゆりの球根で、地下茎の一種の鱗片が重なりあって球形になったもの。ほくほくとしてほのかな甘みを含む上品な味わいです。東北や北海道で良質のものが取れ、お正月には八百屋の店頭にもみがらに包まれて並んでいます。市場に出回るのは鬼ゆりと小鬼ゆりで、やや小ぶりですが、白く苦味の少ない小鬼ゆりが栽培ものの主流となっています。かきゆり根という鱗片を1枚ずつ真空パックにしたものもあります。



くわい

● 特徴 ●

『芽が出る』の縁起物として、正月料理に使用されるため、需要は年末に集中します。ゆり根にも似たほろ苦さが特徴で、煮物にするとほっくりとした口当たりが楽しめます。市場に出まわるほとんどは青くわいで、埼玉を中心とする関東地方や京都が産地です。中国料理に使われ、水煮の缶詰で売られているのはオオクログワイで、日本のくわいとは別種のものです。



金時芋

● 特徴 ●

鳴門金時は、1979年高系14号の改良種として誕生しました。中身が黄金色をしているイモを「金時イモ」と呼んでいたことから「なると金時」と名づけられました。鳴門金時とは、鳴門海峡の砂地で作られたさつまいもで、主に鳴門市（里浦・大津）・川内町・松茂町で栽培されています。栗のようにホクホクとした食感と、お菓子い。定番の焼き芋はもちろん、天ぷらにしても美味しく、多くの支持がある品種です。



紫人参

● 特徴 ●

紫人参は主にヨーロッパで栽培されている品種です。ポリフェノールも在来の人参と比較すると数倍含まれていますが、水分が少ないため、甘さは弱い品種です。外皮が紫色、中身は明るいオレンジ色で鮮やかな色合いのニンジンです。彩を生かしてサラダや付け合せ、ピクルスなどに利用します。



金時人参

● 特徴 ●

金時にんじんは江戸時代初期に中国から伝わりました。一般的によく見られる西洋のにんじんに比べ、肉質が柔らかく甘みが強く、その色の良さからもおせち料理や京料理に重宝されてきました。その柔らかさと甘みからお子様にも美味しく食べていただけること請け合い！和風も洋風もレシピを選ばない優れたものの野菜です！



紫芋

● 特徴 ●

紫いもはポリフェノール的一种アントシアニンによる鮮やかな発色で有名になりました。特徴的な色と豊富な栄養素で知られていますが、紫いもの多くは、通常のさつまいもと比較すると、食味が若干劣ることがありましたが、近年では甘く食べやすい『パープルスイートロード』という品種が知られています。



ちしゃとう

● 特徴 ●

アジアで発達したレタスで茎を利用します。歯切れがよいものが特徴で刻んで乾燥させるものが山くらげという名で知られています。



←市販されている山くらげ

ちよろぎ

● 特徴 ●

ちよろぎは、江戸時代に中国から伝わったシソ科の多年草で、食用にするのは根にできる塊茎です。生のときは白く、加熱するとゆり根のような味がします。漬物のほか、煮物、吸い物、てんぷらなどに使います。また、中国からイギリスやフランスにも伝わって栽培されていました。特にフランスではクリーム煮やサラダなどに多く利用されていたようです。



銀杏

● 特徴 ●

イチョウの実（正式には種子）は銀杏（ぎんなん、ぎんきょう）といい、殻を割って調理されます。種子は熱すると半透明の鮮やかな緑になり、彩りを兼ねて茶碗蒸しなどの具に使われたり、酒の肴としても人気があります。ただ、独特の苦味と若干の臭気があるため敬遠する者も多くいます。ギンナン（イチョウ）にも栽培品種があり、大粒晩生の藤九郎、大粒中生の久寿（久治）、大粒早生の喜平、中粒早生の金兵衛、中粒中生の栄神などが主なものとして挙げられます。



ゆず

● 特徴 ●

中国原産。日本に入ってきたのは、奈良時代から飛鳥時代頃と言われています。皮に特に香氣成分が多く果肉は酸味が強いです。夏の始頃の頃は果皮が緑色をしているが、晩秋になると実は充実して黄色に色づきます。料理の香りづけのほかジャム、ゆべしなどの菓子類にも使用ができます。



食用菊

● 特徴 ●

菊は奈良時代から薬草として中国から伝搬されたもので、ほとんどの菊は食べられます。小菊の花は香りも苦味も強いものが多いですが、食用に改良された専用の食用菊は苦味がなく歯ざわりがよく、とてもおいしいです。葉も天ぷらなどにして食べられます。



柿

● 特徴 ●

柿には「甘柿」と「渋柿」がありますが、これらの違いは渋み成分「タンニン」が口の中で溶けるかどうかでわかります。溶けると渋くなり、溶けなければ甘くなります。もともとは中国が原産で、国内では「古事記」や「日本書紀」に柿の名前が記されていることから奈良時代には登場していたとされます。現在のような柿が日本で栽培されるようになったのは明治時代からです。



栗

● 特徴 ●

栗は5月～6月に花が咲き、9月～10月頃に実が成熟すると自然にいがが裂けて中から堅い実が現れます。旬は9月から10月頃で、それ以降は貯蔵ものが出回ります。近年は、身近な食べ物となりましたが、昔は非常に高価なもので、一般庶民にとってはとても手の届かない食べ物だったようです。ちなみに栗には、日本栗、中国栗、西洋栗、アメリカ栗の4種があり、日本栗は天津甘栗やマロングラッセに使う西洋栗とは別物です。



スティックセニョール

● 特徴 ●

花と茎の部分を食べるブロッコリーの仲間、スティックセニョールです。アスパラ風味のシャキッとした茎に、ブロッコリーの小さな蕾がついた野菜で、主に茎をメインにお召し上がり頂けます。栄養価もブロッコリー同様高く、茎の部分は食物繊維が豊富なので、ダイエット中のメニューにお勧めです。茹でてサラダや炒め物どうぞ☆

