第２６回　健康野菜塾テーマ
★★根菜の魅力★★

根菜とは根を食べる野菜？

根菜類というと根を食べる野菜と思われがちですが、地下にできる茎や葉を食べる種類も含んでいます。
ですから根菜類とは地中にできるものを食べる野菜ということになります。
根菜は、食べる部分が４つに分かれます。

1つ目は、**根**です。代表的な根菜は、さつまいもで太った根の部分を食べます。

2つ目は、根と茎の両方の構造と性質を持つ**担根体(たんこんたい)**です。長いもがこの種類です。
普通、茎は葉を付けますが、葉を付けず根を生ずる器官であることから、「根を担う」という意味で担根体と呼ばれています。頂部に芽が一つあるだけですが、いもをいくつにも切って植えると、それぞれから芽が出てくるのが特徴です。また、種いもが大きくなるのではなく、毎年新いもに更新されます。

3つ目は、**地下茎(ちかけい)**です。ジャガイモとサトイモ等がこの種類です。実はそれぞれ実のつき方が違い、サトイモはタネいもから出た地中のごく短い枝が、タネいもにくっついたまま太って小いもになります。ジャガイモは、地中で匐枝(ふくし)という細い枝が伸び、その先にいもができます。

4つ目は、**直根類**です。ダイコン･カブ･ニンジンがこの種類です。
大根はすべて、根なの？と思いますが、これにも根でない部分があります。ダイコンなどの首の部分は胚軸(はいじく)という部分で、根と一緒に太ります。境い目はわかりにくいのですが、胚軸部からは側根が出ません。側根がでている部分が根となり、胚軸と根の味が同じなのはおもしろいですね。

根菜類を食べよう

根菜類は体を暖める効果があり、栄養素も抜群です。また、体が冷え始める今の季節にぴったりな食べ物です。今の季節にぴったり。冷えで悩む方には絶対に抑えておきたい食べ物としてよく紹介されています。さらに、カロリーが低い上に、栄養価が高く、腹持ちがよく満腹感もあり、レシピが充実していることが何よりうれしい点です。このように根菜類を食べることは、ダイエットにも冷え性の解消にもつながります。しかし、食べてもいいからといって、添加物（マヨネーズなど）を加えすぎるのは、逆効果です。素材を生かすレシピとしては、お味噌汁がよく、溶け出た栄養分も逃がすことなく摂取することができます。一番旬な根菜は、さつまいもで、加熱して食べることが多い根菜類ですが、さつまいもに含まれるビタミンＣを過熱しても壊れにくく、繊維質も豊富に含まれているためおすすめです。

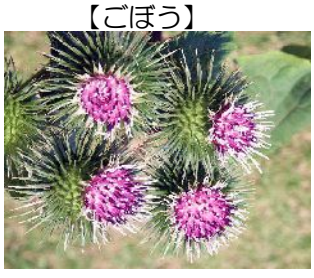
根菜の花　ご紹介！！

根菜類は、しっかり花をさかせます。しかし、花を咲かせる前に収穫をしたり、花をつけてしまうと貧弱なものがが育ってしまうため、花を咲かせなくすることが多いようです。このため花を見られることは、とても珍しいので少しご紹介します。根菜の花の色は、黄色、紫、白が多いです。

【さつまいも】



【ごぼう】



【じゃがいも】



【さといも】



☆季節野菜の紹介☆

加賀レンコン



● 特徴 ●

石川県（加賀）でのれんこん栽培は、ずいぶん古くから始まったと伝えられています。最初は、蓮の鑑賞用として栽培されており、食用にされたのは鎌倉時代以降からですが、高貴な身分の人々が食べる程度でした。明治時代に入り、食用として商品化されるようになりました。他のレンコンより澱粉質が多く粘りが強いのが特徴で、太くて節間が短く、肉厚です。加熱するともっちりとなる食感が特徴なので、すりおろして魚や百合根と合わせ蒸した蓮蒸しがおすすめ。お味噌汁に入れて、すり流し風でも美味しいです。

和田さんのごぼう



● 特徴 ●

ごぼうを栽培し、食用にしているのはつい最近まで日本だけでした。シャキシャキした歯ざわりと独特の香りが欧米人の好みにはあわないようで、「日本人は木の根を食べている」と驚かれたそうです。
栄養学的には栄養価値の少ない食品ですが、食物繊維が豊富、整腸力が強いので「腸の清掃食品」とも言われています。
「和田さんのごぼう」は、十勝の恵まれた土壌と土作りにかける研究と努力が成す、究極の野菜。生でも食べられるごぼうなので、ピーラーで薄くスライスし、さっと茹でサラダやしゃぶしゃぶに。加熱すると甘みも増すので素揚げも美味しいです。

堀川ごぼう



● 特徴 ●

京都堀川で滝野川系ごぼうを特殊栽培されたのもが堀川ごぼうです。長さ約50㌢、直径6～9㌢ほどに育ち、中に空洞があり、栽培に手間がかかるので、高価な野菜です。
堀川ごぼうは食べる箇所によって違う味わいが楽しめます。太い胴の部分は肉質がち密でやわらかく、肉詰めなどの煮物に最適ですし、先端の細い部分はさっと炒めてきんぴらなどにすれば食感、香りも良くおすすめです。

原谷さんの人参



● 特徴 ●

にんじんは、根を食べる野菜の中では珍しく緑黄色野菜です。「原谷さんの人参」は、土にこだわり、減農薬・有機栽培で育てた野菜。寒暖の差がある恵まれた地域で栽培しています。甘み、旨みがあるので、煮物、シチュー、カレー等はもちろん、細切にしてサラダや野菜ステイックもお勧めです。

鳴門金時（さとむすめ）



● 特徴 ●

里むすめは、温暖で降雨量も少ない瀬戸内式気候にあり、さらに水分の少ない砂地で、水はけも良く、通気性もいい土地で育った鳴門金時 です。食物繊維やビタミンもたっぷり！ 美容と健康にも最適の食物。焼き芋、ふかし芋、天ぷらの他、皮の色もきれいなので、皮付きのまま甘く煮たり、お菓子作りにもお勧め。

パープルスイートロード



● 特徴 ●

紫いもは、甘みが少ないといわれていますが、このいもは、色と味を同時に追求した品種で、紫いものロード（王様）という意味の名前がつけられました。老化や動脈硬化、ガンを防ぐという 抗酸化作用のあるアントシアニンがたっぷり入っていて、カラダにも優しいサツマイモといわれております。てんぷらやスイートポテトの材料にすれば、その鮮やかな紫色が料理に彩りを与えます。

安納芋



● 特徴 ●

種子島に古くから伝わるいも。さつまいもの原種に近い品種ではないかと考えられています。高水分で、焼くとまるでクリームのようにネットリとした食感です。生の状態で１６度にもなる糖度で人気が非常に高まってきています。糖度の割にはカロリーは低く、焼いた後に冷やして食べてもアイスクリーム感覚で楽しめ、クリームのようなトロッとした食感が特徴です。焼きいもに適しています。

大和芋



● 特徴 ●

関西でよく出回る品種で、ゴツゴツとしたこぶしの形をしているのが特徴です。古くから「山うなぎ」と言われるほど滋養強壮によい食べ物で、漢方では強精・糖尿病・心臓病等によいとされてきました。
山芋の中では最も粘り気が強く、食感も濃厚です。土質を選び、乾燥をきらうので、栽培が難しく、産地は限られます。和菓子の原料になるのもこの種類です。

自然薯



● 特徴 ●

日本原産種の野生種の山芋を自然薯と呼びます。山菜の王者と呼ばれ古来より親しまれ、春には新芽、秋から冬にかけてはむかご（零余子）とイモを採取し、食されてきました。
長いもよりも細く長く成長し、収穫できるまでに３～４年かかり、天然ものは非常に粘りが強いのが特徴で、すりおろして食べるのに適しています。すりおろす際に皮は剥かず、まるごと摩り下ろした方が香りを楽しめます。食物の消化を促進する消化酵素を含むため、胃の働きを助けます。

アピオス



● 特徴 ●

最初の1個から糸が出て、５センチから１０センチほどの間隔で節が糸のところどころに数珠のように芋ができます。イモでありながら、ジャガイモに比べて繊維は５倍、たんぱく質は３倍、カルシウムは３０倍など栄養価が高く、まさに驚異的な成分を秘めた食物です。
小さめのアピオスを素揚げにして塩をふって食べると，アーモンドという感じで香ばしくとても美味しいです。また、さといものように和風に煮付けをしてもおいしく仕上がります。

ジャンボにんにく



● 特徴 ●

通常のニンニクより大きく、臭みが少なくマイルドな味が特徴です。疲労回復、滋養強壮などに昔から利用されてきましたが、最近の研究でその機能性はますます注目を集めています。サイズが大きいからではなく栄養もたっぷり含まれています。香りつけだけでなく蒸し焼きにすればほくほくとした食感と美味しさがあじわえます。じゃがいものようにカレーにいれたり、お味噌汁の具にもできます。

狩谷さんの玉葱



● 特徴 ●

生のタマネギはイチゴ位の甘みを持っていますが、辛さの方が強いため辛く感じます。これはタマネギが光合成産物をでんぷんではなく糖の形で貯蔵するからです。
「狩谷さんの玉葱」は、海洋深層水のミネラルを使用して、安全な玉葱を生産しています。生で食べても、甘い玉ねぎなので、オニオンサラダや皮付きのまま丸ごとオーブンで焼いても美味しいです。