第２７回　健康野菜塾テーマ
★★　旬　★★

旬とは

日本は、世界でも稀なほど、四季の移り変わりがはっきりした国です。この四季は日本の食文化にとても重要で深く影響しています。「旬」という言葉はもともと暦用語で「10日ほど」という意味ですが、食べ物の旬となると「ある時期に自然に採れる食材のおいしい季節」という意味になり、一般におよそ6週間ほどになります。その期間を大体2週間ずつ3つに分けて、***走り・盛り・名残り***と呼びます。

走りは、その食材が出回り始めるころで、初物といって珍しがられ、量も少ないことから高い値段がつきます。しかし、味や栄養価を見ると、まだ未熟な時期で、「この時期がくるのだな～」と季節の循環を感じ、準備をする時期となります。

その食材に味がのってくるのは、その後の**盛り**です。
十分に育ち、塾成した食材は甘みも糖度も高くなっていきます。魚もそうですが、特に野菜は走りの時期と比べてビタミン類の含有量が4～5倍にもなることがわかっています。また、この時期はその食材が多く出回るので、値段も安くなりたっぷり食べられるため、ふんだんにメニューに取り入れたい時期です。

最後の週である**名残り**は、盛りがすぎた残りの時間という意味だけではありません。確かに味と栄養はピークを超えていますが、それで「もうおしまい…」というわけではなく、移り行く季節を感じながら、来年また出会うことを楽しみにする、そういった情緒を感じる時期です。

旬の現状

今では農作物は計画生産が徹底して、地域ごとに時期をずらし一年中同じ食材が手に入るようになってきています。それは、ＪＡの組織がしっかりし、また物流が格段によくなったために初めて「産地調整」「生産調整」ができるようになったためです。それが、農家の経営安定化にもつながったのです。
一見、便利でよさそうに感じますが、旬がいつなのかわからなくなってしまった野菜が増えてきました。もともと人間は、その土地でできる野菜を食べることで、四季の変化に対応できる体を作ってきました。その土地の気候に順応できる機能を持った野菜を食べることで、人は暑さや寒さを乗り越えられるようになります。一年中売られている野菜も旬を知り、効率よく栄養を摂取することによって、健康な体を作ることができます。

冬野菜の特徴

冬野菜の代表といわれます大根、白菜、ねぎ、ほうれん草の共通点は「甘い、水分が多い」ということです。大根は94%、白菜は96%、ねぎは91%、ほうれん草は92%が水分です。
寒い季節、植物は凍ってしまうと死んでしまうのですが、水分量の多い冬野菜は自らが凍ってしまわないように葉の水分を少なくして糖分を多くします。水と砂糖水では砂糖水の方が凍りにくいことでもわかるように野菜も糖分を増やすことによって凍らないように身を守っています。そのため、寒さに当たった野菜は甘みを増し栄養価も高くなるというわけです。





☆季節野菜の紹介☆

九条ねぎ



● 特徴 ●

九条ねぎは、京野菜の中でも古い歴史のあるねぎです。緑と白の部分を美しくするために苗を作り、植え替えをして栽培しています。九条ねぎは長く、深いみどりの葉の部分が柔らかく風味豊かで、内部にぬめりが多いのが特徴です。そのぬめりがねぎの甘味を増し、魚肉の生臭さを消したり、体を暖める働きがあります。かぜ薬としての民間療法ではねぎ湯、焼きねぎの湿布が有名です。焼いて良し、鍋に良しなので、京野菜を食べたことがない人に、まず食べてもらいたい手軽な 一品です。

下仁田ねぎ



● 特徴 ●

とろけるような舌触りと味わいはネギの中でも最高のものといえるネギです。古くは江戸にいた大名からと思われる下仁田産ネギの発注書が残っており、このころにはすでに生産されていたと考えられてます。また、この故事から、特に生産地では下仁田ネギを殿様ネギと呼ぶこともあるようです。生では刺すような辛みがありますが、煮る、焼くなどすると短時間で柔らかくなり、特有の風味と甘みが出ます。

長ねぎ



● 特徴 ●

長葱は台所に一本あればいい、万能薬用野菜といわれています。ねぎの葉の部分は緑黄色野菜。白い部分は淡色野菜に分類されおります。ねぎの辛味の成分であるアリシンには血行を良くし、からだを温める働きがあります。また、ビタミンＢ１の吸収を促進する働きもあり疲労回復やカゼの治療にも効果があります。

万能ねぎ



● 特徴 ●

小ねぎとも呼ばれ、薬味に多く使われるねぎです。九条ねぎなどの葉ねぎを若いうちに収穫し、青い葉の部分が長いのが特徴です。独特の匂いが消化液の分泌を促し、消化促進の効果があります。また、発汗・鎮痛・去啖作用があるので、風邪のひき始めやのどが腫れて辛いときなどは、雑炊やスープにして飲むと効果的です。保存法としては、新聞紙にくるみ冷蔵庫の野菜室で葉を上に立てて保存すると長持ちします。刻んだものをすぐにパックなどに入れ冷凍しておくと、風味も長持ちし、使い勝手が良く便利です。

青首大根



● 特徴 ●

この青首大根は辛さが少なく甘くてみずみずしいことから、それまで白首のだいこんを作っていた関東を始め、全国に広がりました。今では、たくあんなどの漬物に用いる白首系のもの以外は、ほとんどがこの青首系となっています。食べれば生のサクサクした歯ごたえ、 おろした時の強烈な辛さ、他の素材と炊き合わせた時のたっぷりと旨みを含んだ状態、 と全く違う３つの顔が楽しめます。また「すずしろ」という名で春の七草の一つにも入っているように、 古代から日本人に親しまれています。

レディサラダ



● 特徴 ●

サラダ専用の大根として、三浦ダイコンとアメリカやドイツのダイコンの交配によって育成し、名称は美しい赤色とサラダに向くことから女性をイメージして命名されました。水分が多くみずみずしく、表面が赤く見た目にも彩りが良い上、皮付きのまま召し上がれますのでサラダなど生食用にとても適しています。おすすめは甘漬けです。

黒大根



● 特徴 ●

黒大根は、黒皮に透き通るような真っ白な中身、締まった肉質とやや辛めの味が特徴です。日本ではあまり出回りませんが、ヨーロッパでは定番野菜として家庭の食卓に並びます。色を活かして皮ごと薄くスライスして水にさらし、サラダに入れたり、煮崩れしにくいので煮物にも向いています。辛味を活かして大根おろしにするとごま塩のようで綺麗です。

聖護院大根



● 特徴 ●

聖護院大根はカブラのような丸い形のダイコンです。京野菜の１つで、京都の冬には欠かせない食材です。肉質の特長として、きめが細かく、煮るととろけるようにやわらかくなり、それでいて煮くずれしません。まさにかぶと大根の長所をとったような野菜です。また、味も辛味が少なくほんのりとした甘みがあり、煮物にはぴったりです。

プチベール



● 特徴 ●

プチヴェール（PetitVert）フランス語で「小さな緑」という意味。芽キャベツとケールの合わさったもので結球しない世界初の芽キャベツです。小さくて鮮緑のバラのような実は、甘みとこくがあり、癖がなく、栄養価の高いヘルシー野菜です。見た目はレタスのようですが、茹でるとブロッコリーに近いしっかりとした甘みがあり、料理の付け合せにぴったりです。

白菜



● 特徴 ●

淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになりました。
やや甘い味がくせがなく、工夫次第で食卓の主役や名脇役となり得る万能野菜です。浅漬け，なべ物，餃子の具，サラダ，スープ，炒め物など、料理にも幅があります。カロリー値が低いので、ダイエット食の１つとしても注目されています。また、大根、豆腐とともに「養生三宝」といわれ、精進料理に欠かせない食材です。

ちぢみほうれん草



● 特徴 ●

横に開いた状態で、太陽の光をたっぷり浴び、昼夜の気温差が大きい環境で霜にあたることでチリチリと葉にシワが出来ます。濃緑色で光沢のある葉は、硬そうに見えますが実はとてもやわらかくアクが少なく甘いのが特徴です。その甘さのひみつは、霜や氷点下の寒さに耐えて凍りつくのを防ぐため、細胞中の水分量を低下させるという自己防御機能を働かせているためです。葉は柔らかいのでサッと短時間で茹でるのことがポイントです。また、ほうれん草独特のエグ味やアクが少ないのでスープやお味噌汁にいれても美味しくいただけます。

ほうれん草



● 特徴 ●

年間を通して手に入りますが、栄養価が高まり、おいしさも増す旬の季節は冬。霜にあたって甘みが増すと言われています。根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、捨てずに食べたい部分です。ビタミンB1・B2、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含んでいて、消化もよい食材なので体質改善にも向いています。冬は不足気味になってしまうビタミンCと、普段から積極的に摂取しておきたいカルシウムが多いので、この時期にぜひ食べておきたい野菜です。

赤軸ほうれん草



● 特徴 ●

普通のほうれん草は”えぐみ”が強く、生食にはあまり向いていませんが、赤軸ほうれん草は”えぐみ”がほとんど無いため、生で美味しく召し上がることが出来ます。生で食べるとゆがくと流出してしまうビタミンCをそのまま逃さずに食べることが出来るので、サラダにして食べるのがお薦めです。

きんかん



● 特徴 ●

金冠（きんかん）とも書いて縁起が良い食べ物です。「ノドによい」と昔から民間療養に利用されてきましたが、ビタミンCや果実に含まれるのは珍しいカルシウムも含んでおり、美容にも健康食品にもぴったりです。皮ごとパクッと食べるのが一般的ですが、シロップ漬けにしてもおいしくいただけます。

佐原さんのスイートキャベツ



生のままでバリバリ食べたい甘いキャベツです。佐原さんはアトピーをもった子供にも安全でおいしく食べられるキャベツを作りたいとの思いからこのキャベツができました。栄養的にも「硝酸態窒素」という物質が少なく、必要な分だけ栄養が吸収されています。普段捨ててしまう芯の部分が一番甘く、中心に向かうほど黄色いのが特徴です。

芽キャベツ



● 特徴 ●

キャベツはひとつの株に1個できますが、芽キャベツは茎にそってビッシリとなり、1株で50～60個収穫できます。キャベツが小さくなったような形をしています。しかし、ビタミンはキャベツと比べると3倍以上です。芽キャベツは巻きが固く、苦みもあり、火が通りにくいため下ゆでしてアクを抜いてから調理するのが一般的です。

かぶ



● 特徴 ●

七草のすずなはかぶのことです。かぶには体を温めながら消化を助けるという効能があります。根と葉で栄養成分は違い、根の部分は胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、ビタミンC食物繊維などがが含まれています。「かぶ」はアクが少ないため、下ゆでの必要はありません。白い根の部分は、酢の物、煮物、サラダ、漬物などに利用できます。葉や茎は、炒め物、味噌汁の具、漬物などに利用できます。皮に近い部分は筋が多いので、煮物などに使う時には少し厚めに皮をむくと味が染み込みます。

デコポン



● 特徴 ●

正式名は〝不知火（しらぬい）〟と言い、やわらかいユニークな「デコ」が出ているのが特徴です。優しい香りを持つポンカンと、清々しい甘酸っぱさを持つ清見オレンジとのかけあわせで生まれた柑橘です。この「デコ」は、昼と夜の気温差が大きければ大きいほどできやすくなります。皮はむき易く、果実の袋は非常に薄くそのまま食べられます。日持ちもよく、糖度も高いため市場や消費者の指示を集めている品種です。