第36回野菜塾食材シート
★ 夏野菜 ★

夏野菜の特徴

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った色とりどりの夏野菜たち。
赤の代表選手はなんといってもトマト。黄色はかぼちゃ・とうもろこし、
緑はきゅうりにピーマン・オクラ・枝豆。
スーパーにいけば、どの野菜も一年中並んでいて、いつが旬か大人でもわからなくなりそうな時代です。
しかし、旬のものとそうでないものでは味も栄養価も違います。
夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。
さらに夏野菜は、自然の夏バテ予防剤。
たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。
生食や簡単な調理で美味しく食べられるので、毎日とるようにしましょう。
真っ赤に熟したトマトは丸かじり、とりたてのきゅうりはそのままポリポリ、とうもろこしは茹でたてのアツアツをフーフーとかじりつく。
今となっては懐かしい日本の夏の光景ですが、今年はぜひ夏野菜本来の味や香り、歯ざわりを味わっていただきたいものです。

とうもろこしの秘密

天正7年（西暦1579年）、ポルトガル人によって伝えられたとうもろこし。
夏の定番となっているとうもろこしの知られざる秘密をちょっとだけご紹介します。

★火もないのに熱い熱い！



収穫したことがある方は少ないと思いますが、幹からポキンと折った後、
とうもろこしは発熱するということをご存知でしょうか！？
実はこれ、自然治癒力と言って自分で傷を治そうとするカなのですが、
持っていられないほど熱くなるというから驚きです。
『野菜は生きている。』まさにその通り、とうもろこしの生命力を感じます。

★ひげは粒と同じ数？

とうもろこしと言えば、先端から生える黄金の髪の毛「ひげ」も特徴です。
ひげの正体はめしべの先端。ここに花粉がついて実ができるそうです。
その原理から、ひげの本数は、とうもろこしの粒の数と同じだと言われています。
スーパーなどでとうもろこしを買う際は、ひげがたくさんついているものを選ぶと実がぎっしり詰まったとうもろこしを選ぶことができます。
さらにこのひげにはビタミン・ミネラルなどの栄養がたくさん含まれています。
乾燥させてお茶にしていただく等、ぜひ捨てずに活用してみてください。

おそるべしパワー！夏の最強葉野菜「モロヘイヤ」

夏の葉野菜として最近なじんできたモロヘイヤ。
その栄養成分はほうれん草を上回るといいますが、実際どれくらいすごいのでしょうか？
それぞれの栄養素について、ほうれん草が何個分に値するか表してみました。

＝　ほうれん草

（2.5個分）

（ 2個分 ）

（ 2個分 ）

（ 5個分 ）



見てみると、カルシウムが5倍！これは牛乳の約2倍の量に値します。
この他にも、銅、ビタミンE、ビタミンK、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、食物繊維など多くの栄養素がほうれん草を上回っています。
調理法もおひたしや炒め物など、簡単にできるものばかりなので、是非モロヘイヤパワーで今年の夏も元気に乗り切りましょう！

☆旬の野菜のご紹介☆

ミディトマト



● 特徴 ●

大玉トマトより甘くて栄養価が高いため、人気が出てきています。食べきりサイズというのも人気の理由です。
ピンポン玉より少し大きく、色は輝く様な鮮紅色で、糖度も8～9度と甘く、皮も柔らかいので、口当たりの良いトマトです。
日持ちもするので、完熟トマトの味を楽しんでいただけます。

マイクロトマト





● 特徴 ●

一見極小サイズのミニトマト？と思いますが、これはミニトマトではなくトマトです。
直径約８ミリのカワイイ枝付です。
この大きさでもしっかり熟しているので、一粒一粒しっかりした味わいをしております。
料理やサラダの彩りとして、そのまま生でお召し上がりください。

だだ茶豆



● 特徴 ●

だだ茶豆は、鶴岡周辺の限られた地域で江戸時代から農家が大切に守り生産されてきた枝豆の在来種です。
サヤが茶毛で、くびれも深いため見た目は良くありませんが、他にない独特の甘みと風味があります。
生産地や生産量が限られており市場への出回り量も少ないため「まぼろしの枝豆」とも言われおり、稀少価値が人気をよんでいます。

モロヘイヤ



● 特徴 ●

ビタミンＡや鉄分も豊富で、カルシウムはほうれん草の５倍、ビタミンＣはアスパラガスの４倍で「野菜の王様」と言われるほどの高い栄養価を持っています。
また、ネバネバ成分の「ムチン」は、粘膜を潤しその損傷を防ぐのに役立っています。たんぱく質分解酵素を含むので、食べたたんぱく質を無駄なく吸収する働きもあります。疲れがたまった時に積極的にとっていただきたい野菜の一つです。

金時草



● 特徴 ●

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”の名がつきました。
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出ます。
金時草の紫色はアントシアニンと呼ばれるポリフェノールの一種で抗酸化力があります。

万願寺唐辛子



● 特徴 ●

京都にある万願寺地域で誕生したことから、この名が付きました。長さは15cmくらいあり、とうがらしの王様と言えるくらいの大きさが特徴です。ジャンボピーマンのような甘さがあり食物繊維、ビタミンＣが豊富で、独特の風味には血液をさらさらにする効果があるとされています。
焼き、素揚げなど素材をそのまま生かした料理がおすすめですが、洋風煮込み料理にも相性が良いです。

こどもピーマン



● 特徴 ●

苦みが少なく、ピーマン独特の香りも少ない新しいタイプのピーマンです。
これまでのピーマンに比べて苦くなくピーマン臭がないため、ピーマン嫌いなこどもも食べやすい品種です。
さらに栄養価も高く、通常のピーマンよりもビタミンCやカロテンが豊富に含まれているため、ピーマン好きの方にもおすすめです。

神楽南蛮



● 特徴 ●

主要産地は、新潟県の長岡です。ゴツゴツとした外観が神楽面に似ていることから「かぐらなんばん」と呼ばれるようになりました。普通のししとうに比べて辛みがあることが特徴です。
塩揉みをしただけのシンプルな食べ方が伝統のようですが、細かく刻み味噌とあえた「かぐらなんばん味噌」もよく食べられる料理法です。

甘長パプリカ



● 特徴 ●

よく知られているパプリカの仲間で、長さ15ｃｍ～20ｃｍ程の細長い形が特徴です。
甘味が強いので、直火で焼き、焦げ目が付いたら醤油等で食べるのがおすすめです。

サニーショコラ



● 特徴 ●

スッキリとしたフルーツ系の甘味を持つ、淡い黄色粒のとうもろこしです。
粒がやわらかく、生でも食べられるほど、甘くフルーティーな味わいです。
収穫時の糖度は、メロンを上回る程の甘さがあります。

ゴールドラッシュ



● 特徴 ●

ゴールドラッシュの特長は質のよい甘さと、穂の全体に並んだ黄金色の粒、そして今までになかった粒皮のやわらかさにあります。その粒皮の柔らかさは生でも食べられるほどです。
質の高い甘さをもっていますので、料理に加えて食べてもその効果を発揮します。ラーメンやサラダなどの色どりにおすすめです。

皮付きヤングコーン



● 特徴 ●

トウモロコシを早取りしたものです。
生でも食べられますが、一番美味しい食べ方は、皮ごとグリルして頂く方法です。
皮の部分、ひげの部分も美味しく、栄養も満点のため、是非捨てずに召し上がっていただきたいと思います。
塩湯でしてサラダ、天ぷら、漬け物にしても美味しく召し上がれます。

大長なす



● 特徴 ●

おもに九州地方で栽培されているもので、長さが４０～４５cmにも達する大きなものです。
皮はかたいですが、アクが少なく果肉もやわらかいので、焼きなすや煮物に向いています。
博多長なすや久留米長なすなどが代表的な品種です。

絹皮なす



● 特徴 ●

皮が絹のようになめらかなことから、この名前がつきました。
地元愛媛県では「ぼてなす」、「ジャンボ」という愛称で呼ばれています。

皮が薄く、絹のような柔らかい果皮と果肉が自慢のなすです。
皮ばかりではなく果肉も柔らかいため、浅漬けには抜群。
火が通りやすいので、厚めに切って焼きなす・天ぷらにするのもおすすめです。

水なす



● 特徴 ●

他のなすに比べてその名の通り水分が多くて柔らかく、あくが少なく独特の甘みを持つため、生でも食べられます。このため、昔は田畑の片隅に植え、炎天下の農作業でのどが渇いたときに食べて、渇きを癒したともいわれています。
皮が非常に柔らかく、軽く塩もみしぬか漬けにすると、翌朝には鮮やかな紫色に漬けあがり、とてもおいしく召し上がれます。

小なす



● 特徴 ●

重さ10～20グラムの小さなな す。
山形の”民田なす”や”出羽小なす”などの在来品種があります。
果皮が薄く、やわらかいのでぬか漬けやからし漬けなどの漬け物に最適です。

明日葉



● 特徴 ●

今朝、葉をつんだのに明日になるとまた新しい葉が伸びてきそうなほど強壮だということからこの名がつけられたそうです。
アルツハイマー型認知症予防、脂肪分解の効果など様々な力があることが示唆されています。
独特のクセがあるため、天ぷらやバター炒め、おひたし、マヨネーズ和え等にすることで食べやすくなります。

つるむらさき



● 特徴 ●

つるが赤紫色のものと緑色のものがあります。緑色でもツルムラサキと呼ぶのは、葉の根元に濃い紫色の実をつける植物であることからだそうです。
カルシウムはほうれん草の約4倍、ビタミンＡ・Ｃは約1.2倍。他にもビタミンB群や食物繊維も多く含まれていて、健康野菜として注目されています。
そのまま油炒めや天ぷらにしたり、ゆでてからおひたしや和え物にするのがお勧めです。

白ゴーヤ



● 特徴 ●

白いゴーヤは他のものと比べて苦味が少なく、3色の中で一番ビタミンCを多く含んでいるそうです。
日本人は、色の濃い野菜のほうがどちらかというと栄養があるように思う傾向があるらしく、白いゴーヤはあまり普及しなかったと言われています。
しかし白いゴーヤは苦みが少なくマイルドな味わいな上にビタミンCも豊富ということで、ゴーヤが苦手な人にも一度は食べてみていただきたい野菜です。

そうめんかぼちゃ



● 特徴 ●

うり科かぼちゃ属のペポカボチャの一種で、ズッキーニなどと近い仲間です。金糸かぼちゃ、なます瓜とも呼ばれます。ゆでると果肉がそうめん状にほぐれる大変珍しい野菜です。
表面が固く、平らで色鮮やかなものが良質です。
味が淡白なので、だしを効かせ塩味をつける、酢の物にする、炒めて香辛料を効かせるなど色々な料理に向いています。