第41回野菜塾食材シート

カラフルな夏野菜で美味しく効率的に栄養をチャージ

野菜の「いろ」とは？

野菜の色は野菜が持っている色素によって決まります。野菜は自分自身を紫外線から守るために「色素」を生み出し生き抜いてきました。「色素」は植物の2次代謝物質であり、フィトケミカルと呼ばれています。フィトは植物、ケミカルは化学物質をさしており、栄養成分としてはビタミン、ミネラル、タンパク質などの5大栄養素、食物繊維に加えて、色、香り、苦みを含んだ成分のことを指しています。その中でも、野菜の色を決めている色素は、色素の種類によってフィトケミカルの成分も異なるため、人の健康に与える影響も野菜によってさまざまです。

「　色が違う　⇒　色素が違う　⇒　フィトケミカルが違う　⇒　人に与える効果も違う　」

夏の暑い時期の野菜は強い紫外線のストレスに耐えるため、色が濃くカラフルな野菜が多いことが特徴です。これからの季節は、さまざまな色の野菜をバランスよく摂ることがより多くの栄養素を摂ることにつながります。

野菜の「いろ」の特徴は？

代表的な7色の色の成分、特徴をご紹介します。



赤

リコピン
強い抗酸化力があり、がん予防効果に期待ができる。
⇒ トマト・スイカ

カプサンチン
強い抗酸化力があり、皮膚粘膜形成を助ける。
⇒ パプリカ、トウガラシ



黄

ルテイン
過労による視力低下などに効果的。油で調理すると、吸収アップ。
⇒ トウモロコシ、金時人参

フラボノイド
生活習慣病予防に期待でき、ビタミンCと一緒に摂るとよい。
⇒ レモン、ブドウ



紫

アントシアニン
免疫力の向上や、肝機能の保護にも期待できる。熱に弱いため、できれば皮ごと摂取するとよい。
⇒ ナス、ベリー類、紫タマネギ、紫キャベツ



緑

クロロフィル
がん予防や、コレステロール調整に期待できる。
脂溶性で、熱・酸の組み合わせには弱い。
⇒ モロヘイヤ、インゲン、オクラ、ホウレンソウ



黒

カテキン
抗アレルギーに期待ができる。水溶性で、お茶は高温度で煮出すとよい。
⇒ 緑茶、赤ワイン

クロロゲン酸
肌の美容、脂肪燃焼効果に期待ができる。
⇒ アスパラガス、ジャガイモ



白

イソチオシアネート
デトックス効果が期待できる。水溶性のため生食向き。
⇒ わさび、ニンニク

硫化アリル
抗菌効果、血流アップに期待でき、ビタミンB1と一緒に摂るとB1の吸収がアップ。
⇒ ニンニク、タマネギ



橙

プロビタミンA
体内でビタミンAに変換される。脂溶性で、油と調理すると吸収アップ。
⇒ かぼちゃ、モロヘイヤ

ゼアキサンチン
血流アップ、がん予防に。熱に強く脂溶性。
⇒ マンゴー、トウモロコシ

色によって含まれている栄養素も異なりますが、大切なのは栄養素によって脂溶性・水溶性などの特徴が異なるため、水にさらしすぎない、熱しすぎない、などの各栄養成分の「調理の仕方」を知っていることが重要です。

旬の野菜のご紹介

ピッコロカナリア



● 特徴 ●

　イタリアのシチリア島が原産で、糖度が高く、非常に甘いプチトマトです。
他のミニトマトに比べて少し小ぶりですが、皮が軟らかく食べやすいため色を活かしてサラダとして食べるのがおススメです。

トスカーナバイオレット



● 特徴 ●

　ぶどうの食感を目指したミニトマトです。糖度が高く、食べたときの食感がぷるんとしており、果肉がぶどうのようにやわらかいことが特徴です。
通常のトマトにはない栄養素であるポリフェノール、アントシアニンを持っている点にも注目です。

グリーントマト



● 特徴 ●

　トマトは赤い、という常識を覆す緑色のトマトです。酸味はそこまで強くなく実もしっかりとしているため、ソテー、天ぷら、揚げものなどに適しています。

アメーラルビンズ



● 特徴 ●

　アメーラトマトという水分量を制限して栽培した糖度の高いのが特徴の静岡県で開発された高糖度トマトのミニトマト版です。アメーラルビンズは糖度１０以上を出荷水準と、噛んだ時の「パキッ」「パチッ」という弾んだ歯ごたえが特徴です。

イエローアイコ



● 特徴 ●

　アイコはフルーティーな甘さ（平均糖度7.0～8.0度）と肉厚の果肉が特徴のトマトで、そのアイコの黄色いバージョンがイエローアイコです。
通常のアイコよりもトマト特有の香りが少ないため食べやすく、平均糖度はアイコと同じであるので、酸味は控えで甘みがより強く感じられます。

グリーンゼブラ



● 特徴 ●

　さわやかな香りのする緑と黄緑の縞模様が特徴のトマトです。
グリーンゼブラの緑の色を活かすならそのままサラダにし、爽やかな酸味を活かすなら、ミキサーにかけてジュースにしたり、加熱せずに味を調えてフレッシュな緑のトマトソースやスープにするとおいしくいただけます。

赤なす



● 特徴 ●

熊本県の在来種で、皮の色が赤紫色をしているのが特徴です。実は柔らかくて種やアクが少ないため、食べやすい品種で長さが30cmにもなる長なすです。
熊本県の在来種ですが、近年は赤なすを改良した「ヒゴムラサキ」という品種もでてきています。

泉州水なす



● 特徴 ●

大阪の泉南地区で江戸時代初期から栽培されてきた特産野菜です。水分をたっぷりと含んでおり、夏に畑で農作業をしていてのどが乾いたときにはこの茄子を食べてのどを潤したといわれるほどジューシーです。
果肉にはほのかな甘みがあり、浅漬けやぬか漬けなどに最適です。

十全なす



● 特徴 ●

大正時代から作られている小型の水なすで、新潟県が産地です。果肉が柔らかく浅漬けに最適です。色がやや淡いものは「白十全」、あるいは「本十全」と呼ばれています。

白なす



● 特徴 ●

白い肌が特徴のなすです。なす皮の紫色は「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種ですが、白なすにはナスニンがないため真っ白い色になります。
昭和初期より新潟県で栽培されており、旬は7月～9月です。焼くと果実がとろりととろけますが、皮は少し固めです。

加茂なす



● 特徴 ●

京都の上賀茂地域が発祥の京野菜。ふっくらとした大型のなすで、1個は250～300gにもなります。
光沢のある黒紫色で、ヘタや幹にとげがあります。肉質はきめ細かく、なす田楽にするととろける触感を味わうことができます。旬は4月～9月下旬です。

ゼブラなす



● 特徴 ●

赤紫と白の縞模様をしており見た目がキレイなイタリアのなすで、加熱調理におすすめです。
果肉は固めですが、加熱するとその分しっとりとして、粘りのある食感を楽しむことができます。

メキシカンマンゴー



● 特徴 ●

メキシカンマンゴーのほとんどは果皮が赤くなることからアップルマンゴーと名付けられています。
日本で栽培されているマンゴーの95%がアップルマンゴーと呼ばれるアーウィン種ですが、メキシカンマンゴーはヘイデン種やケント種で日本のマンゴーに比べて濃厚な香りと甘さが特徴です。

フィリピンマンゴー



● 特徴 ●

日本では、輸入量第2位のマンゴーで、まったりとした甘みと適度な酸味とがほどよくマッチし、なめらかな舌触りをしています。
形がくちばしのような形をしていることからペリカンマンゴーとも呼ばれています。

タイマンゴー



● 特徴 ●

タイ産のマンゴーはナムドクマイ種とよばれる品種で、ナムドクマイはタイ語で『花の雫』という意味です。鮮やかな黄色の果肉からあふれる甘い果汁が特徴です。
タイ産のマンゴーは『豊かな甘みと酸味のバランスが絶妙』『絹のような滑らかな食感』と言われています。

四川きゅうり



● 特徴 ●

四川きゅうりは中国品種の四葉（すうよう）系を改良したもので、沢山のイボとシワが入る昔ながらきゅうりの良さを受け継いだ白イボきゅうりです。
皮が柔らかく香りも味も濃厚で、漬物にすると皮が薄い分、漬かりがよく心地良い歯切れが活きた漬物に仕上げることができます。

加賀太きゅうり



● 特徴 ●

長さ22～27cm、直径6～7cm、重さが約1kgもある大型なきゅうりです。
肉厚の果肉は柔らかく舌触りがなめらかで甘みがあるため、皮をむいてあんかけにしたり、薄く切って酢の物にしたりと多くの調理法があります。

ドラゴンフルーツ



● 特徴 ●

元々は「ピタヤ」と呼ばれていましたが果皮が竜のウロコのように見えるため近年は「ドラゴンフルーツ」とも呼ばれています。
果肉は白もしくは赤いゼリー状で、ゴマのような種子が散らばっています。やわらかくサクサクした食感と少し淡泊な味が特徴です。