高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年４月１日発行

手 賀 沼 通 信 (第２５３号)

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

野菜シリーズ第１回です。

野菜といえばいろいろありますが、まずダイコン、ニンジン、タマネギを取り上げます。

国内野菜の収穫量のベストテンを見てみましょう。（２０１５年　単位：トン）

１	ジャガイモ	２４０万６０００
２	キャベツ	１４６万９０００
３	ダイコン	１４３万４０００
４	タマネギ	１２６万５０００
５	ハクサイ	８９万４６００
６	サツマイモ	８１万４２００
７	トマト	７２万７０００
８	ニンジン	６３万３１００
９	レタス	５６万８０００
１０	キュウリ	５４万９９００

ダイコンは３位、ニンジンは８位、タマネギは４位です。最初にこの３つを取り上げたのは特に理由はありません。野菜と言った時まず頭に浮かんだものがこの３つでした。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia　ダイコン　ニンジン　タマネギ

ダイコン物語

ダイコンは小学生のころの祖母の思い出につながります。ダイコンの漬物つまりタクアンは戦争中の代表的な食べ物の１つでした。

祖母はダイコンをたくさん買ってきて、庭先につるして干し、樽や甕に漬けていました。側で見ていたのを覚えています。時々手伝いもさせられました。今も好んで食べています。

ダイコンの煮た料理も大好きです。以前は自分でもダイコンの煮ものを作っていました。

１．ダイコンの概要と歴史

ダイコンはアブラナ科ダイコン属で春の七草「スズシロ」としても知られ、日本人にとっては昔からなじみの深い野菜です。肥大した根を食用にすることから大根（おおね）と呼ばれます。

原産地は諸説あり、地中海沿岸、中央アジア、中国ではないかと言われています。紀元前２２００年の古代エジプトで、今のハツカダイコンに近いものがピラミッド建設労働者の食料とされていたのが最古の栽培記録とされ、その後ユーラシアの各地へ伝わりました。

日本へは中国、朝鮮を経て伝播しました。「古事記」の仁徳天皇の記述に「大根（おほね）」の文字を含む歌があることから、奈良時代には伝わっていたと考えられます。弥生時代という説もあります。

２．ダイコンの種類

多くの品種があり、根の長さ・太さなどの形状が多様。また皮の色も白以外に赤、緑、紫、黄、黒などがあり、地域によっては白よりも普通です。日本ではほとんどが白い品種で、日本全国では１１０種類があるとされています。

主なものは次の通りです。

・青首大根

現在の主流品種で、作付面積の９８%を占めるともいわれます。青首宮重（あうくびみやしげ）群。辛みが少なく甘みが強いこと、地上に伸びる性質が強く収穫作業が楽である事などから昭和５０年代に急速に普及しました。他の品種はこれに押されて廃れ、郡大根（こおりダイコン）のように「絶滅」してしまった品種もあります。現在他の品種は、品種保存や町おこしなどを志す一部の農家が少量栽培している。

・白首大根

胚軸が発達しないため、緑色の部分が無い。沢庵漬け用など。

・辛味大根

汁気が少なく辛味が非常に強いため、主に蕎麦などの薬味に用いられます。見かけはミニサイズのダイコンで、形状から「ねずみ大根」とも呼ばれます。

青皮紅心

中国産で、心里美（しんりび）とも。白い皮で中が紅色のダイコン。

代表的な地方品種です。

・**練馬大根** 元禄から栽培され「大根の練馬か、練馬の大根か」とも言われました。

・**大蔵大根** 東京都世田谷区周辺が産地。昭和時代に廃れたが地場野菜として復活させています。

・**三浦大根** 三浦半島が主産地で、真ん中から下部が下膨れしています。

・**御薗大根** 伊勢たくあんに使用され、これは「こうこ」とも呼ばれます。

・**亀戸大根** 小型で肉質が緻密。

・**源助**（源助だいこん） 加賀野菜の一つ。短く太く、甘味が強く煮崩れしにくいことから、おでんによく使われます。

・**聖護院大根** 京野菜の一つで、カブのような球形。

・**守口大根** ゴボウのように細長く、世界最長。守口漬に使われます。

・**大阪四十日** 小型種で、根が屈曲して独自の形状になります。現在は主に、かいわれダイコンの種子として利用されています。

・**祝だいこん** 雑煮の具などに使われる奈良県の伝統野菜（大和野菜）。

・**紅大根**（長崎県原産）、**紅しぐれ**（群馬県原産）外見は紫系の赤いダイコン。摩り下ろすと紫色の大根おろしになります。千枚漬のような漬物や大根おろしなどに使われます。

・**桜島大根** 世界一大きくて重いダイコン。

３．ダイコンの食べ方と効能

ダイコンの食べ方は実に多様です。ネットで調べたら「ダイコンのレシピ８６４品」とか「ダイコン料理レシピ厳選５８７品」などのホームページがありました。

煮物、サラダ、漬物、刺身のつま、おでん、炒めもの、おろしダイコンなどが頭に浮かびます。焼きダイコンはないだろうと調べたらレシピが出ていました。

ダイコンの漬物のお土産だけでも全国的に見ると数十種類あるのではないでしょうか。

私が好きなのはおろしダイコンとシンプルに煮た大根です。

ダイコンは部位によって味が変わります。上部は甘みがあり、中央部は程よいかたさで、先端部はややかためで辛みがあります。それぞれ好みによって選ぶといいでしょう。ダイコンはいろいろな効能があります。

ナトリウムの排出を促進するカリウムが比較的多く含まれているので、高血圧や動脈硬化、脳梗塞などの予防に効果が期待できます。

大根には胃腸の働きを活性化するいくつかの酵素も含まれています。「アミラーゼ（ジアスターゼ）」はデンプンを分解する働きがあり胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。同じく消化を助ける「オキシターゼ」という酵素は発がん物質を解毒する作用があるといわれ、がん予防にも期待できます。辛味成分である「イソチオシアネート」は血液をサラサラにする作用があるといわれています。

切り干し大根ではミネラル成分が濃縮されていて、カリウムやカルシウムをとることが出来ます。

４．ダイコンの統計

２０１５年のダイコン収穫量は約１４３万４０００トンでした。

都道府県別のベスト５は下記のとおりです。

		収穫量（トン）	シェア（%）
１位	北海道	１７７,２００	１２.３６
２位	千葉県	１５６,７００	１０.９３
３位	青森県	１３２,６００	９.２５
４位	鹿児島県	９７,７００	６.８１
５位	宮崎県	９２,２００	６.４３

ニンジン物語

今はどうか知りませんが、私が子供のころはニンジンが嫌いな大人や子供がかなりいたような気がします。ライスカレーに入っているニンジンを１つずつ取り除いていた人を覚えています。

ニンジンのオレンジ色は料理に鮮やかな色どりを与えます。ダイコンの白はしょう油で色を変えますが、ニンジンはそのままの色を保ってくれます。

１．ニンジンの概要と歴史

ニンジンは原産地のアフガニスタン周辺で東西に分かれて世界各地に伝播しました。オランダを通りイギリスへと西方へ伝来しながら改良が行われた西洋系、中国を経て東方へと伝わった東洋系の 2 種類に分類できます。東洋系は細長く、西洋系は太く短い形をしていますが、ともに古くから薬や食用としての栽培が行われてきました。日本への伝来は東洋系が１６世紀頃です。日本で江戸時代に栽培されていた品種は東洋系が主流でしたが、栽培の難しさから生産量が減少しました。江戸時代後期に西洋系ニンジンが入ってきて、現在は西洋系ニンジンが主流になっています。

今では東洋系ニンジンは京都の「金時（京にんじん）」や沖縄の「島にんじん」などで、普段あまり目にすることはありません。

２．ニンジンの種類

・五寸ニンジン

西洋系ニンジンで、店頭に出回っている一般的ニンジンです。オレンジ色でβカロティンが多く、サイズは１５～２０センチと名前のように五寸に近い大きさです。

最近は改良によりにおいが少なく食べやすい品種が増えました。

・ミニキャロット

ミニキャロットは長さが７～１０ｃｍくらいで、直径が１～１.５ｃｍほどの小さなにんじんです。やわからい果肉は甘味があり、料理の付け合わせなどによく使われます。また、生でも食べられるためサラダにもおすすめ。皮は薄いのでむかなくてもＯＫです。

・金時

「京にんじん」とも呼ばれる濃赤色の長細いニンジン。東洋系ニンジンの代表品種で、正月料理に欠かせない食材のひとつです。長さは３０ｃｍ程度で、果肉がやわらかくて甘味があり、一般的な「五寸ニンジン」とは少し違った風味があります。生産量は少ないですが、香川県などおもに西日本で栽培されていて、１１月～３月頃に出回ります。

・島にんじん

沖縄で栽培されている「島にんじん」は、東洋系ニンジンで黄色くて細長いニンジンです。直径は２～３ｃｍで長さが３０ｃｍほどあり、きんぴらや炒め物に向いています。「金美（きんび）にんじん」は中国系のニンジンを掛け合わせて誕生した品種で、普通のニンジンと形が似ていますが皮も果肉も黄色。肉質はやわらかくて甘味もあり、加熱してもきれいな黄色を保ちます。

・紫ニンジン

アフガニスタン原産の東洋系ニンジンです。

アントシアニンを含んだ紫色のニンジンで、濃紫色のものは「黒ニンジン」とも呼ばれます。糖度が高くて甘味があり、サラダや野菜スティックなど生食することも可能。品種としては、外側が紫で中がオレンジ色の「パープルスティック」や、中心部まで紫色になる「ダークパープル」などがあります。

３．ニンジンの食べ方と効能

カレー、シチュー、煮物、炒め物、サラダ、漬け物、スープ、ジュース、ケーキなどで食べます。

刺身のつまに使われることもあります。

ニンジンは皮の部分に栄養が詰まっているといわれます。食感が気にならないなら、しっかり洗って皮ごと調理するとよいでしょう。

ニンジンはβカロテンを多く含む野菜として有名です。βカロテンは免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防によいといわれています。がんの予防にニンジンジュースを飲む人もいます。βカロテンは体内でビタミンA（レチノール）に変換され、粘膜の健康維持や視力の保持などに有効とされます。βカロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をできるだけ薄くむくか、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。

赤いニンジンには、トマトにも含まれる「リコピン」が含まれています。リコピンには抗酸化作用があるので、がん予防やアンチエイジングに効果が期待できます。

４．ニンジンの統計

２０１５年のニンジン収穫量は約６３万３１００トンでした。

都道府県別のベスト５は下記のとおりです。

		収穫量（トン）	シェア（%）
１位	北海道	１８９,３００	２９.９
２位	千葉県	１１９,２００	１８.８３
３位	徳島県	５１,８００	８.１８

４位	青森県	３９,５００	６.２４
５位	茨城県	３１,５００	４.９８

タマネギ物語

子供のころのタマネギの記憶は、包丁で切ると涙が出てきたことです。

退職して男の料理教室で学んだことはタマネギは実にいろいろな料理に使われるということでした。タマネギを入れると味がよくなるということも知りました。

１．タマネギの概要と歴史

タマネギは和・洋・中さまざまな料理に使えるオールマイティな野菜です。また、生なら辛みと香りでアクセントになり、加熱すると甘さと深みを与えてくれます。玉ねぎは料理のメインとしてよりも、引き立て役として活躍することのほうが多いですが、あらゆる料理に利用されるため、私たちの食生活にとって重要な野菜といえるでしょう。

中央アジアのイランやパキスタンが原産地で、約６０００年前にはシュメール人によってすでに栽培が行われていたといわれています。紀元前３０００年頃の古代エジプトでも食用されていて、古代ギリシャや古代ローマでも栽培が行われていたようです。ただしヨーロッパ全域に広まったのは１６世紀頃とかなり遅く、栽培が行われるようになったのは１７世紀になってからです。

日本では江戸時代に長崎に伝わりましたが、観賞用でした。食用としては、１８７１年（明治４年）に札幌で試験栽培されたのが最初とされ、１８７８1年（明治１１年)、札幌農学校教官のブルックスにより本格的な栽培が始まりました。その後の１８８０年に、札幌の中村磯吉が農家として初めて栽培を行いました。

２．タマネギの種類

・黄タマネギ

皮が薄茶色の一般的なタマネギ。収穫後に表皮を乾燥させてから出荷するため保存性が高く、家庭でも適切に保存すれば日持ちします。

・新タマネギ

３～４月頃に店頭に並ぶ早生・極早生のタマネギ。収穫後すぐに出荷したもので、皮が薄く白っぽいのが特徴。果肉がやわらかくて甘味があり、辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。あまり日持ちしないので早めに食べきりましょう。

・白タマネギ

「サラダオニオン」や「サラダタマネギ」ともいわれ、皮が薄くて白く辛味の少ないタマネギです。果肉は水分が多くてやわらかく、甘味があるので生食向け。出回り時期は２月～４月頃で、おもに静岡県や愛知県で栽培されています。

・赤タマネギ

表皮が赤紫色の玉ねぎで「紫タマネギ」や「レッドオニオン」ともいいます。タマネギ特有の香りや辛味は少なく、甘味があって生食に最適。シャキシャキとした食感で、サラダの彩りにもよく、アントシアニンを含むので栄養面でも魅力です。

３．タマネギの食べ方と効能

煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。カレーライスにも欠かせません。

サラダなど生で食べる場合、スライスしてから水にさらすと辛みが和らぎます。ただ、水にさらすと栄養分が溶け出すので手早く行いましょう。

加熱する際には、黄玉ねぎはじっくり炒めると甘さが出て味に深みが増します。一方新玉ねぎは煮込んでも甘さや深みはあまり出ません。新玉ねぎはさっと炒めたほうがおいしく食べられます。

玉ねぎの刺激成分である「硫化アリル」の一種「アリシン」は血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があるといわれています。血液中の善玉コレステロール（HDL）を増やす働きや抗酸化作用もあるので、動脈硬化の予防や、がん予防にも期待できます。

血圧の上昇を抑制するカリウムも多いので生活習慣病の予防にもよいでしょう。

４．タマネギの統計

２０１５年のタマネギ収穫量は約１２６万５０００トンでした。

都道府県別のベスト５は下記のとおりです。

		収穫量（トン）	シェア（%）
１位	北海道	８１９,３００	６４.７７
２位	佐賀県	１１８,８００	９.３９
３位	兵庫県	９１,９００	７.２６
４位	長崎県	３１,２００	２.４７
５位	愛知県	２８,５００	２.２５