高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年１１月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２６０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２回です。
今月は葉物を特集します。葉物の種類は多く、とてもすべてをカバーしきれません。代表的なものを取り上げます。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia　キャベツ　ハクサイ　レタス　ホウレンソウ　その他の葉物

キャベツ物語

キャベツは２０１７年の国内野菜の収穫量はジャガイモに次いで第２位です。
キャベツについては子供のころの思い出は特にありません。

１．キャベツの特徴と歴史

キャベツはアブラナ科アブラナ属の野菜です。
原産地は大西洋沿岸、地中海沿岸のヨーロッパです。キャベツの名前は英語からきていますが、語源はフランス語のｃａｂｏｃｈｅ（頭）です。
キャベツの栽培の歴史は古く、紀元前の古代ギリシャや古代ローマにおいてすでに栽培が行われていました。しかし当時は今のように丸く結球しておらず、「ケール」のような葉キャベツでした。結球したものが登場するのは１２～１３世紀頃で、その後改良されて現在のようになりました。
日本へはオランダを通じて江戸時代に伝わりました。渡来当時のものは結球していなかったようです。食用として広まることはありませんでした。
現在のような丸いキャベツが広く栽培されるようになったのは幕末から明治時代に外国人用としてです。現在のように一般家庭に普及したのは第二次大戦後です。
北海道から沖縄まで作付されていますが、主な産地は、群馬県、愛知県、千葉県などです。

２．キャベツの種類

・春キャベツ
「春玉」ともいい３～５月頃に多く出回る葉のやわらかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。ただし、結球が緩いので日持ちは冬キャベツに比べると少し劣ります。

・冬キャベツ
「冬玉（寒玉）」ともいわれる 1～3 月頃に収穫されるキャベツ。扁平で葉がぎっしりと詰まっていて重みがあります。葉はややかためですが、春キャベツよりも糖度が高くて日持ちがよく、煮崩れもしにくいです。

・夏キャベツ
初夏～秋にかけて出荷されるキャベツ。基本的には冬キャベツと同じ「冬玉」です。
その他次のような種類があります。

・グリーンボール
・紫キャベツ
・サボイキャベツ
・芽キャベツ

３．キャベツの食べ方と効能

炒め物、煮物、鍋料理、スープ、サラダ、漬け物など、キャベツはあらゆる料理に使えます。煮崩れしにくく、アクもないので下ごしらえなども必要ありません。ただし、キャベツに含まれるビタミンＣやビタミンＵなどの栄養成分は、加熱すると溶け出てしまうため、ゆでて食べる際にはゆですぎないよう気を付ける必要があります。
ビタミンＣ、カルシウム、ビタミンＫ、ビタミンＵ、アントシアニン（レッドキャベツ）などが含まれています。
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防、視力回復（レッドキャベツ）に効能があります。

ハクサイ物語

ハクサイは２０１７年の国内野菜の収穫量はタマネギに次いで第５位です。

ハクサイで一番思い出すのは韓国料理のキムチです。５０年ほど前にソウルに行ったとき、市内の目抜き通りでリヤカーにハクサイが満載され運ばれていたのを見て驚いたのを覚えています。おそらくキムチを作るため運ばれていたのでしょう。

１．ハクサイの特徴と歴史

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。

原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部で、７世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。最初は丸くならない不結球型で、１６～１８世紀頃に結球するようになったといわれています。

日本に白菜が渡来したのは江戸時代末期で、本格的に栽培が行われるようになったのは日清・日露戦争後といわれています。しかし当初は結球させるのが難しく、結球したあと大正時代から昭和初期にかけて一気に全国に普及しました。

都道府県別の生産高は、茨城県、長野県、北海道がベストスリーです。

２．ハクサイの種類

・円筒型

２～４ｋｇほどの一般的な大型の白菜。葉が結球した円筒形（包被型）で、外葉が緑色、中は黄緑～黄色がかっています。水分が豊富で甘味があり、加熱するとまろやかな食感になります。

・砲弾型

円筒型の白菜に似ていますが、葉の上部があまり重ならない抱合型で、少しとがった形をしているのが特徴。サイズは２～４ｋｇ程度で、どっしりとした形をしています。

・長円筒型

縦長の円筒形で細長い形をしています。長さは４０～５０ｃｍほどで、その見た目から「タケノコ白菜」とも呼ばれます。重さは２～３ｋｇくらいで大きなものは５～６ｋｇになるものもあります。

その他次のような種類があります。

・ミニ白菜

・オレンジ白菜

・山東菜

・紫白菜

３．ハクサイの食べ方と効能

漬け物、鍋料理、煮物、炒め物など、和食と相性がいいようです。

白菜は葉の厚さが違うため、部位によって火の通りも変わります。ゆでる際には、芯に近い葉の厚い部分を先に入れて、葉の薄い部分は少し時間をおいてから入れるといいです。または厚い葉の部分をこそいで切ったり、切り込みを入れれば火の通りがよくなります。

効能はがん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防などです。

白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。

また骨を丈夫にしたり血液の凝固作用のあるビタミン K、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。

それほど量は多くありませんが「グルコシノレート」も含まれています。グルコシノレートはアブラナ科の植物に含まれる成分で、がん予防に効果があるといわれています。

レタス物語

レタスは２０１７年の国内野菜の収穫量はニンジンに次いで第９位です。

レタスは高校を卒業し東京に出てきて初めて食べました。映画「エデンの東」で、ジェームス・ディーン扮する主人公が列車の上から見た風景が一面レタス畑だったのを、印象深く思い出します。

１．レタスの特徴と歴史

レタスはキク科アキノノゲシ属です。

地中海沿岸から西アジアを原産地とするレタスは、もともとは丸く結球しておらず、ロメインレタスのような「葉レタス」でした。紀元前の古代エジプトではすでに栽培されていて、壁面にも描かれているそうです。

日本には奈良時代に中国から伝わっていたと考えられます。現在のような丸いレタスは、江戸時代末期に欧米から渡来したといわれています。しかし、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降のことで、現在のようにサラダの主役として定着したのは第二次世界大戦以降です。

都道府県別の生産高は、長野県、茨城県、群馬

県がベストスリーです。

２．レタスの種類

・レタス（玉レタス）

丸く結球した一般的なレタス。水分が多くパリパリとした食感で、生のままサラダにするのが一般的な食べ方です。

・サニーレタス

結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮れていて葉先が濃い赤紫色をしているのが特徴です。

・サラダ菜

ゆるやかな結球性のレタスで上部がふんわりとしています。葉は光沢のある濃い緑色をしていて、やや厚めでやわらかく、ソフトな歯ごたえです。

・ロメインレタス

ロメインレタスは葉が縦に立って半結球しているため、和名では「立ちちしゃ」と呼びます。

・ブーケレタス

見た目がブーケのようなレタス。非結球レタスを改良したもので２００６年に登場しました。水耕栽培で作られていて、店頭では専用の透明ケースに入った状態で並んでいます。

・サンチュ

「包み菜（包菜)」ともいい、焼き肉を巻いて食べる葉として有名。

その他次のような種類があります。

・グリーンカール

・フリルレタス

・茎レタス

・エンダイブ

３．レタスの食べ方と効能

歯切れがよく、みずみずしいレタスはサラダの中心的な存在です。食べる直前に冷水につけるとパリッとした食感になります。カットする際はなるべく手でちぎるようにしましょう。手でちぎったほうがドレッシングが絡みやすくなります。

レタスは油との相性もいいので炒めてもおいしく食べられます。

期待される効能は、貧血予防、がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防などです。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウムにより高血圧予防に効果が期待できます。また造血作用のある葉酸も多く含んでいます。抗酸化作用のあるβカロテンも多いので、がん予防や免疫力アップに効果があります。サニーレタスには貧血予防に効果がある鉄や、骨の形成に作用するビタミンK、カルシウムなども多く含みます。

ホウレンソウ物語

ホウレンソウといえばポパイです。ポパイがほうれん草を食べて大活躍する漫画が有名です。子供のころホウレンソウの根っこの赤いところが甘くて大好きでした。今のほうれん草は赤いところが少なく、甘くなくなりました。

１．ホウレンソウの特徴と歴史

ホウレンソウはヒユ科ホウレンソウ属です。

起源はアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まりました。中国方面に伝わったものは「東洋種」で、ヨーロッパへ渡ったものは「西洋種」となり、それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化していきました。

東洋種は７世紀頃に中国へ伝わり、日本へは１６世紀頃に中国から伝来しました。

明治時代には欧米から西洋種も導入されましたが、西洋種は土臭いことからあまり好まれませんでした。ほうれん草が現在のように注目されるようになったのは昭和になってからのことです。第二次世界大戦後には品種改良も進んだことで栄養価の高い野菜として消費が急増しました。

千葉県、埼玉県、群馬県の順で生産されます。

２．ホウレンソウの種類

・交配種（中間種）

現在、市場に出回っているのはほとんどがこの交配種（中間種）のタイプです。「東洋種」と「西洋種」を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なくて食べやすいのが特徴です。

・東洋種

アジア地域に根付いたもので、一般的に葉の切れ込みが深くて葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴です。

・西洋種

欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまりギザギザしておらず、丸みのある形をしています。

その他次のような種類があります。

・サラダほうれん草
・ちじみほうれん草

３．ホウレンソウの食べ方と効能

お浸し、和え物、炒め物、オーブン料理、パスタ、サラダなどで食されます。

ホウレンソウは貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また風邪予防によいとされるビタミン C、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に作用するカリウムなどもバランスよく含みます。抗酸化作用のあるβカロテンも豊富で免疫力アップや眼精疲労、がん予防などにも効果が期待できます。骨にカルシウムを沈着させる働きがあるビタミンＫも比較的多く含むので、骨や歯の形成に効果があるといわれています。

その他の葉物

１．春菊

キク科シュンギク属です。

葉のギザギザが特徴的な春菊は、鍋物やお浸しなどにするとおいしいキク科の野菜です。特有の香りと風味を持ち、春になると菊に似た花が咲くことからこの名前がついたといわれています。

２．小松菜

小松菜は「ツケナ」の一種です。ツケナとは、アブラナ科アブラナ属に分類される結球しない葉菜類のことで、チンゲンサイやタアサイ、からし菜などもこの仲間です。小松菜はもともと東京都小松川地区の特産でしたが、今では幅広い地域で栽培されています。

３．ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属で、調理しやすく栄養が豊富で、クセがなくて食べやすい野菜です。30 年ほど前に普及したばかりの野菜ですが、今ではすっかり定着しました。ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついていますが、これは１つひとつが花のつぼみです。

４．ナバナ

なばな（菜花）は「菜の花」や「花菜（はなな）」とも呼ばれるアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。

５．野沢菜

ノザワナ（野沢菜）は、アブラナ科アブラナ属で、長野県野沢温泉村を中心とした信越地方で栽培されてきた野菜で、特産の野沢菜漬けの材料とされます。第二次世界大戦後は北海道から熊本まで、全国的に栽培されるようになりました。

６．チンゲンサイ

アブラナ科アブラナ属で中国野菜の１つです。淡緑色の茎は幅が広くて厚みがあり、大きめの葉は緑色で丸みを帯びています。加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキ食があり、炒め物やスープなどさまざまな料理に使われています。

７．カラシナ

からし菜はキャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜です。名前に「からし」と入っているように、葉にはピリッとした辛味があります。漬け物によく利用される高菜や中華料理のザーサイもからし菜の仲間です

８．セロリ

セロリはセリ科オランダミツバ属で、独特の香りを持ち、スープやサラダに入れると味を引き立ててくれます。香りが強いので好みは分かれるかもしれません。

９．ミズナ

アブラナ科アブラナ属で、シャキシャキと歯切れのよい食感が特徴の「水菜」。古くから京都で作られていたため「京菜（きょうな）」や「千筋京菜」とも呼ばれる野菜です。クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広い料理に使えます。

１０．クレソン

クレソンは、アブラナ科オランダガラシ属で、ステーキやハンバーグなど肉料理の付け合わせによく利用されるハーブのひとつです。和名は「オランダガラシ」といい、さわやかな辛味と特有の香り、そしてほろ苦さを持ちます。