高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年５月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２６６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３回です。
今月はトマト、キュウリ、ナス、カボチャを取り上げます。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia　トマト、キュウリ、ナス、カボチャ

トマト物語

トマトの２０１７年の国内収穫量は野菜の中で第７位です。
我が家で一番食べる野菜はトマトです。ミニトマトをほとんど毎日生でいただいています。

１．トマトの特徴と歴史

トマトはナス科トマト属で、原産地は南米アンデス高地です。インカ帝国で栽培されていました。
大航海時代の１６世紀にヨーロッパに伝わりましたが、実が赤いところから有毒植物と思われなかなか普及しませんでした。広く食べられるようになったのは１８世紀になってからです。
日本には江戸時代１７世紀頃です。最初は食用というより観賞用でした。食用として栽培されるようになったのは明治以降です。日本人の味覚に合ったものが作られるようになったのは昭和になってからで、本格的に普及したのは戦後です。
日本全国で栽培されていますが、有名なのは熊本県産で、北海道、茨城県、愛知県、千葉県が続きます。

２．トマトの種類

トマトは品種が多く、果皮の色も赤だけでなく、オレンジや黄色、緑などあり、大きさもいろいろです。

・大玉トマト
一般的に流通している大きめのトマトの総称です。基準にばらつきはありますが、おおむね重さ１５０ｇ以上のものが大玉トマトといわれています。品種は「桃太郎」系がトップシェアで、ゼリー部分が少ない「ファースト」系などいろいろあります。

・中玉トマト（ミディトマト）
基本的に、大玉トマトとミニトマトの間の中玉サイズのものが「ミディトマト」と呼ばれます。大きさは４０～１５０ｇ程度。色は赤や黄、オレンジと多彩です。

・ミニトマト（プチトマト）
３～４ｃｍくらいで重さが２０～３０ｇほどの小さなトマトの総称。「プチトマト」とも呼ばれます。１９８０年頃から普及しはじめ、しばらくは赤いものが主流でしたが、最近は黄色やオレンジ色、紫色などバリエーション豊かになりました。ミニトマトは甘味が強くひと口サイズなので扱いも楽で、サラダやお弁当の彩りに重宝します。

・マイクロトマト
５ｍｍ～１ｃｍくらいのとても小さなミニトマト。２００４年から愛知県の三河温室園芸組合から出荷されていて、見た目の珍しさとかわいらしさで注目を集めました。小さいながらもしっかりと味と香りがあり、料理の飾り付けやソースなどに活躍します。

・フルーツトマト
大きさに関係なく、糖度が特別に高いものを総称して「フルーツトマト」や「高糖度トマト」と呼びます。栽培時に水の量を抑えることで果実に糖度やうまみが貯えられ、フルーツのような甘くて濃厚な味わいになります。糖度は一般的に８度以上で、サイズは普通のトマトよりも小さめで５０～１２０ｇ程度。

・塩トマト
塩トマトは品種名ではなく、土壌の塩分濃度が高い畑で栽培されたトマトのことを指します。生育時に水分をあまり吸わないため糖度が高く、強い甘味の中に適度な酸味もあり濃厚な味わいです。

やや小ぶりで果肉が締まっていて食感も良好。「フルーツトマト」と表記されていることもあります。

・調理用トマト

加熱して食べるのに適したトマトの総称。基本的に縦長のものが多く、生食だと酸味が強かったり、かたかったりしますが、加熱することで甘味やうまみが引き出されて食味がよくなります。

・加工用トマト

一般には流通せず、ジュースやソース、ピューレなどに加工される赤系トマトの総称です。基本的に契約栽培により生産されていて、赤い色素成分「リコピン」の含有量や樹上で完熟したかどうかなど一定の規格が設けられています。

その他下記のような種類があります。

・アイコ
・シシリアンルージュ
・ピッコラルージュ
・グリーン系トマト
・ブラック系トマト

３．トマトの食べ方と効能

トマトはサラダの主役の１つです。煮込み料理や炒めもの、パスタ、シチュー、スープにもよく使われます。トマトソース、ジュースなどの原料にもなります。

トマトは生でも加熱してもおいしいですが、加熱したほうが甘味はぐっと増します。

期待される効能は、風邪予防、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。

トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、免疫力アップや発がんを抑える効果があるといわれています。

またフラボノイドの一種「ルチン」も含まれています。ルチンには抗酸化作用のほか、血流を改善したり毛細血管を丈夫にする働きがあるので動脈硬化の予防に期待できます。

粘膜や皮膚を強くし風邪予防に作用するβカロテンや、余分なナトリウムの排出を促すカリウムも比較的多く含まれています。

キュウリ物語

キュウリの２０１７年度の国内収穫量は野菜の中で第１０位です。

子どもの頃キュウリは夏に食べるものと思っていました。他の野菜もそうですが、今はキュウリは年中食べられます。便利になりましたが季節感がなくなりました。

１．キュウリの特徴と歴史

キュウリはウリ科キュウリ属で、原産地はインドからネパールにかけてのヒマラヤ山麓です。インドでは少なくとも３０００年以上前には栽培されていて、西アジアでも紀元前に定着していたと考えられています。

日本へは平安時代の１０世紀頃（一説には６世紀頃）には渡来していましたが、栽培が盛んになったのは江戸時代後期になってからです。

温暖な気候を好み、主な産地は宮崎県、群馬県、埼玉県、などです。

２．キュウリの種類

キュウリの種類はそれほど多くありません。

・白いぼきゅうり

市場の９割以上を占め、主流となっているのがこの白いぼきゅうりです。果皮の色が緑～濃緑でいぼの先が白色。皮が薄くて苦みが少なく、みずみずしくて食べやすいため安定した人気があります。ちなみに、いぼの先が黒い「黒いぼ系」は皮がかためで少し苦みがあり、現在ではあまり生産されていません。

・いぼなしきゅうり

いぼがなく表面がつるつるとしたきゅうりです。歯切れがよく特有の風味も少ないため、きゅうりが苦手という人にもおすすめ。また、いぼのない品種は加工用としての需要も高まっています。

・四川きゅうり

一般的なきゅうりに比べて表面のいぼが多く、見た目がとげとげしいのが特徴。果皮の色は濃緑で皮がちりめん状になっています。中国系の「四葉（すうよう）」という品種を改良したものです。

・加賀太

石川県の特産で長さ２０～２５ｃｍ、直径６～１０ｃｍほどの大型のきゅうり。大きいものは６００ｇ以上になります。

・ミニきゅうり

普通のきゅうりを若いうちに収穫したものや、小型専用品種として育成された８～１２ｃｍほど

の小さいきゅうりの総称です。
　その他下記のような種類があります。
・白きゅうり

３．キュウリの食べ方と効能
　キュウリは和食との相性がよく、漬け物、酢の物、炒め物、サラダなどによく使われます。
　漬け物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水につけておくと、水分が抜けて味がしみこみやすくなります。
　期待される効能は、風邪予防、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作用のあるカリウムを多く含んでいるので高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。利尿作用もあるので、夏場のむくみ対策にもよいでしょう。またきゅうりは体を冷やす効果があるといわれるので、夏場のほてりを抑えたいときにもおすすめです。
　免疫力を高め、抗酸化作用により老化抑制やがん予防によいとされるβカロテンも多少含まれています。

ナス物語

　ナスの２０１７年度の国内収穫量は野菜の中で第１２位です。
　「秋ナスは嫁に食わすな」という言葉があります。「秋ナスは美味しいので嫁などに食べさせるのはもったいない」という意地悪な説と「秋ナスは体を冷やすので出産を控えた嫁さんには食べさせない方がいい」という気遣いを見せる説とがあります。どちらが正しいのかは知りません。

１．ナスの特徴と歴史
　ナスはナス科ナス属です。
　ナスの原産地はインド東部といわれています。インドでは紀元前から栽培されていて、東ルートで東南アジアや中国、西ルートで中東や地中海沿岸を経てヨーロッパに伝わったと考えられています。中国に伝わったのは紀元前５世紀頃です。
　日本にいつ渡来したのかはわかりませんが、少なくとも奈良時代には栽培が行われていたようです。日本各地に伝播したナスは、それぞれの地域ごとに改良が進み、さまざまな品種に枝分かれしていきました。
　ナスは北海道と青森県と沖縄県を除く各地で栽培されています。高知県、熊本県、群馬県がベストスリーです。

２．ナスの種類
・中長なす
　市場に多く流通している一般的ななす。１３～１５ｃｍくらいの長卵形で、皮は濃い黒紫色。皮、果肉ともほどよいやわらかさで煮物、焼き物、揚げ物などさまざまな調理に使えます。
・丸なす
　コロッとした丸いなすで、大きさは野球ボールやソフトボールくらい。皮の色は濃い紫で肉質は緻密でずっしりとしています。京野菜として有名な「賀茂（かも）なす」や長野県の「小布施丸なす」、奈良県の「大和丸なす」などがあります。
・小なす
　３～８ｃｍくらいの小さいなすで「丸形」と「卵形」があります。皮がやわらかく肉質が締まっているので漬物に最適。
・米なす
　アメリカの品種を日本で改良した大型のなす。皮の色は黒紫でヘタが緑色をしています。果皮はかためで肉質は締まり煮崩れしにくいのが特徴。焼き物や煮物、田楽などに向いています。
・水なす
　水分が多くて皮、果肉ともやわらかく、漬け物にするのがおすすめ。大阪の泉州地方の特産として有名で、絞ると水分がしたたるほどみずみずしく、アクも少なくほのかに甘味もあります。
・長なす
　２０ｃｍ以上の長いなすで、皮は少しかためで果肉はやわらかく、焼きなすや田楽、炒め物、煮物などに適しています。おもに西日本や東北で栽培されていて、仙台では「長なす漬け」が特産として知られています。また九州では４０ｃｍにもなる「大長なす」が作られています。
　その他下記のような種類があります。
・白なす
・青なす

３ナスの食べ方と効能
　ナスも和食とよく合います。炒め物、煮物、揚げ物、焼きなす、パスタ、漬け物などです。

空気に触れると酸化して変色するので、カットしたらすぐに調理しましょう。

期待される効能は、がん予防、眼精疲労、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。

なすの皮にはアントシアン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。

カリウムも比較的多く含まれています。

カボチャ物語

カボチャの２０１７年度の国内収穫量は野菜の中で第１５位です。

終戦前後の食糧不足の子供時代にカボチャの実だけでなく、カボチャの種を炒って食べさせられたのを覚えています。

１．カボチャの特徴と歴史

ウリ科カボチャ属です。

カボチャの原産地は中南米です。日本かぼちゃは１６世紀中頃にカンボジアに寄港したポルトガル船によって豊後（大分県）にもたらされました。その際「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」という名前になったといわれています。

現在、主流となっている「西洋かぼちゃ」は、日本へは１９世紀中頃にアメリカから伝わったといわれています。栽培が本格的に始まったのは明治時代になってからです。

全国的に栽培され、北海道がダントツで、鹿児島県、茨城県、長野県が続きます。

２．カボチャの種類

カボチャの種類は多彩です。

・黒皮栗かぼちゃ

一般的に広く流通しているのがこの黒皮栗かぼちゃです。分類としては西洋かぼちゃで、果皮の色は緑～濃緑。溝はあまり深くありません。果肉は粉質で、糖化するデンプンが多く、加熱すると甘味が増してホクホクとした食感になります。おもに７月～８月に収穫され、年明け頃にはメキシコ産、春にはニュージーランドから輸入されたものも店頭に並びます。

・赤皮栗かぼちゃ

西洋かぼちゃの仲間で果皮が濃いオレンジ～朱色をしたタイプ。ややねっとりとした食感でほどよい甘味があります。

・青皮栗かぼちゃ

果皮の色が白みのある緑色の西洋かぼちゃ。扁平な形で溝は浅く、中の果肉はきれいなだいだい色をしていて、ホクホクとした甘味が楽しめます。

・白皮栗かぼちゃ

果皮が白い西洋かぼちゃで、果肉はだいだい色です。糖度が高く粉質で加熱するとホクホクとした口当たりになります。また貯蔵性に優れているのも特徴。雪化粧は新潟などの涼しい地域で６～９月頃に収穫されています。

その他下記のような種類があります。

・黒皮かぼちゃ
・黒皮小玉かぼちゃ
・菊座かぼちゃ
・ちりめんかぼちゃ
・鹿ケ谷かぼちゃ
・プッチーニ
・コリンキー
・バターナッツ
・金糸うり
・ペポカボチャ
・おばけかぼちゃ

３．カボチャの食べ方と効能

カボチャは栄養価が高く、長期保存が可能でおなかも満たしてくれます。煮物、揚げ物、スープ、サラダ、プリン、パイなどです。

期待される効能は風邪予防、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、冷え症、眼精疲労などです。

カボチャには免疫力を高め、がん予防や免疫力アップに効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし冷え症改善によいとされるビタミンＥが多く含まれています。

また血圧を抑える効果のあるカリウムも多く、生活習慣病対策にもよいとされます。整腸作用のある食物繊維も多いので便秘予防にも期待できます。

カロテノイドの一種「ルテイン」も含まれていて、眼病予防や眼精疲労に効果があるとされています。