



# 冬のたべもの

12月~2月



|               |        |              |
|---------------|--------|--------------|
| P 1 . . . . . | ほうれんそう | (2005年12月掲載) |
| P 2 . . . . . | だいこん   | (2006年1月掲載)  |
| P 3 . . . . . | ブロッコリー | (2006年2月掲載)  |
| P 4 . . . . . | ねぎ     | (2006年12月掲載) |
| P 5 . . . . . | かぶ     | (2007年1月掲載)  |
| P 6 . . . . . | れんこん   | (2007年2月掲載)  |
| P 7 . . . . . | さといも   | (2007年12月掲載) |
| P 8 . . . . . | こまつな   | (2008年1月掲載)  |
| P 9 . . . . . | しゅんぎく  | (2008年2月掲載)  |



独立行政法人 農林水産消費安全技術センター (FAMIC)



ほうれんそう アカザ科 学名：*Spinacia oleracea*



### 【どんなもの】

ほうれんそうは、緑黄色野菜の代表格です。野菜の中でも鉄分が最も多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも大変豊富に含まれています。

冬場に採れるほうれんそうは、夏場と比べビタミンC、カロテンなどの栄養価が高く甘味も増して美味しくなります。

### 【食べるには】

葉先がピンと張っていて、緑色が濃く、茎のしっかりしたものを選びましょう。保存するときは、乾燥しないようにラップか、ぬれた新聞紙に包んで根を下にして立てて冷蔵庫の野菜室に保存します。

アクがあるので調理の際は、下ゆでして使います。ゆでるときには短時間でゆでましょう。

おひたし、あえ物、鍋物、炒め物などに使います。

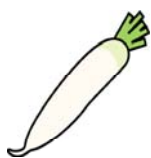
バターやチーズとの相性もよいでしょう。



※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



だいこん アブラナ科 学名 : *Raphanus sativus*



#### 【どんなもの】

春の七草※のひとつ「スズシロ」は、だいこんの別名です。古代から日本人に親しまれ各地に様々な品種があります。

だいこんの根部にはでんぷん分解酵素（アミラーゼ）などの消化酵素が豊富に含まれているため、食べ物の消化を促進し胃もたれ、胸やけなどに効果的といわれます。

皮にはビタミンCが、葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

※セリ、ナズナ（ペンペン草）、ゴギョウ（ハハコグサ）、ハコベラ（ハコベ）、ホトケノザ（タビラコ）、スズナ（蕪）、スズシロ（大根）の七草が入った七草粥を1月7日の朝に食べると、その1年を無病息災で過ごすことができるといわれています。

#### 【食べるには】

ずっしりと重く、根部が白くつやがあって葉や葉の切り口がみずみずしいものを選びましょう。切り口が変色していたり、空洞になっているものは避けた方がよいでしょう。

保存するときは、根の水分を吸収されないように葉は切り落とします。新聞紙などにくるんで涼しいところにおくと長持ちします。

葉に近い部分は、辛味が弱いのでサラダに、中央部は柔らかいので煮物に、先端の部分は辛味が強いのでおろしや漬物などに適しています。

葉も捨てずに刻んで炒り煮や菜飯にしましょう。



だいこんの花

※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



ブロッコリー アブラナ科 学名 : *Brassica oleracea var. italica*



### 【どんなもの】

ブロッコリーは、別名「栄養宝石の冠」と呼ばれる程、栄養バランスに優れた緑黄色野菜です。

ビタミンCはレモンの約2倍、カロチン、鉄分や食物繊維も豊富に含んでいます。皮膚や粘膜を保護する働きがあり、風邪の予防にも効果的です。

### 【食べるには】

つぼみが固く緑色の濃いものを選びましょう。

丸くて中央が盛り上がっているものが良質です。

保存するときは、洗わずにポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存するか、硬めにゆでて冷凍するのが良いでしょう。

小房に分けてさっと下ゆでし、サラダやシチューなどに使います。塩少々を加えると、色鮮やかに仕上がるでしょう。

茎も栄養価が高いので、捨てずにつぼみと一緒にゆでて食べましょう。



ブロッコリーの花

※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



ねぎ ユリ科 学名：*Allium fistulosum*



### 【どんなもの】

ねぎの原産地は中国西北部からシベリアにかけてとされており、日本には奈良時代以前に朝鮮半島を経由して伝わり古くから食用にされてきた野菜です。

ねぎは土の中で日光を当てずに育て、白くなった部分を食べる白ねぎと地上に出た緑の葉の部分を利用する葉ねぎに大きく分けられます。関東では白ねぎ、関西では葉ねぎが好まれていましたが近年では全国的に両方のねぎが出回り、料理に合わせて使い分けられています。

ねぎの独特の香りは硫化アリルという成分です。肉や魚の生臭さを消すために刻んだねぎが用いられることがありますが、これは硫化アリルの刺激臭が鼻腔内の粘液分泌を盛んにして、後から来る生臭さを感じにくくするためです。

また、硫化アリルにはビタミンB1の吸収を促進させ、体温を高め血行を良くするなど働きがあり、風邪の予防に役立つとされています。

### 【食べるには】

白ねぎは、緑の葉と白い部分の境がくっきりと分かれ、白い部分につやがありしっかりとしまっているものが良品です。葉ねぎは緑色が鮮やかで、みずみずしいものを選びましょう。

硫化アリルは揮発性で失われやすいので水にさらす場合は短めにした方がよいでしょう。肉料理と一緒に摂るとビタミンB1の吸収率が高まりますのでお勧めです。

保存する際は新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室へ。

冬場には涼しい場所で保存することもできます。調理で残ったものはポリ袋に入れて冷蔵保存しますが、乾燥して干からびないうちに早めに食べきましょう。



※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



かぶ アブラナ科 学名 : *Brassica rapa var. rapa*



#### 【どんなもの】

日本には奈良時代以前に大陸から伝わったとされる古い野菜のひとつで、日本書紀にも持統天皇がかぶの栽培を奨励したことが記されています。

全国各地で大きさも色も異なる様々な地域特有の品種が生まれ、現在では80品種以上が栽培されています。

かぶの根の部分は大根と同様、ビタミンCや胃炎や胸焼けなどに効果がある消化酵素のアミラーゼが含まれています。葉の部分には根の約4倍のビタミンCが含まれているほかカロテン、ビタミンB<sub>2</sub>、カルシウムなど栄養素の宝庫です。捨てることなく葉の部分も積極的に利用しましょう。

かぶの旬は冬ですが、近頃は小かぶなどは季節にかかわらず栽培され販売されています。

#### 【食べるには】

かぶの根は光沢がありひび割れや傷がないもの、葉は青々としていてみずみずしいものが良品です。

根は煮物にすると甘みが増しますが、すぐに軟らかくなるので火を通し過ぎないようにしましょう。漬け物にするのも良いですし、アクが少ないので食べやすいかたちに切って生のままサラダや和え物にしてもおいしく食べられます。

葉の部分は炒め物、汁の具、和え物などに使います。

かぶを購入したら葉が根の水分を吸収しないよう葉を切り落とし、別々にラップなどで包装し冷蔵庫の野菜室へ。

葉は鮮度が落ちやすいので、なるべく早く調理するのが良いでしょう。





れんこん スイレン科 学名 : *Nelumbo nucifera*



#### 【どんなもの】

れんこんは蓮（はす）の肥大化した地下茎を食用とした野菜です。

明治時代に導入された中国種と在来種に大別できますが、病気に強く収量が多い中国種が現在の主流となっています。

穴が開いていることから「先が見通せる」縁起の良いものとして、おせち料理やお祝い事には欠かせないものとなっています。

炭水化物が主成分ですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維なども豊富に含まれています。

ビタミンCは熱に弱いとされますが、れんこんにはでんぷん質が多いため、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。

#### 【食べるには】

ふっくらと丸みを帯びており、太くて表面につやのあるものが良品です。

切って売られているものは、切り口が新しく穴は小さめで肉厚なものが良いでしょう。

調理の際、切って空気に触れるとすぐに酸化して黒ずみますので、酢水にさらして変色を防ぎアクを抜きます。ゆでる時はシャッキリとした歯ごたえをなくさないよう加熱は控えめにします。

炒める際も同様にすばやく仕上げた方が食感を損ないません。

切ったものを保存する際は、切り口をラップフィルムで空気に触れないよう包み冷蔵庫の野菜室へ。切れていないまごとのれんこんは濡れた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて湿気を保てるようにして冷蔵庫の野菜室へ入れると良いでしょう。



はすの花

※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。

## 季節のたべもの

さといも サトイモ科 学名 : *Colocasia esculenta*



### 【どんなもの】

さといもの原産地は、インド、東南アジア付近と言われており、日本には縄文時代に伝来したと考えられています。熱帯地方で広く食されているタロイモと同じ仲間です。

さといもは、種ではなく芋で増えます。子・孫芋を食用とする品種（石川早生（わせ）、土垂（どだれ）など）、親芋を食用とする品種（たけのこいもなど）、親芋、子芋を両方も食用とする品種（八つ頭、えびいも、セレベスなど）に分けられます。この外、「ずいき」として葉柄を食用とする「はすいも」もあります。

芋類なので炭水化物を多く含んでいます。さといものぬめりは、ムチンと呼ばれる糖とタンパク質が結合した物質で、胃、腸壁の粘膜を守る働きがあるといわれています。

### 【食べるには】

乾燥に弱いので、皮に湿り気があるもの、固いものを選びましょう。

煮物、汁物、おでんなど幅広く利用されます。

皮をむくときに手がかゆくなりますが、それは、さといもに含まれるシュウ酸カルシウムの針状結晶が皮膚を刺激するためといわれています。酢水を使うとある程度かゆみを防ぐことができます。

保管は、泥付きのものなら、新聞紙にくるんで湿り気を保ち常温で。冷蔵庫に入れるとかえって痛みやすいのでさげましょう。



※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



こまつな アブラナ科 学名：*Brassica campestris var.peruviridis*



#### 【どんなもの】

こまつな（小松菜）は、野沢菜やチンゲンサイなどと同じアブラナ科の葉菜のひとつで、江戸時代初期から現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培されていたとされており、5代将軍徳川綱吉が地名にちなんで「小松菜」と名付けたとの逸話が残っています。

関東地方の代表的な冬野菜で、特に雑煮には欠かせないものですが、現在では、どこかのスーパーでも、一年を通じて売られています。主要な生産地も東京都、埼玉県、千葉県などの関東地方が中心となっています。

こまつなは栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム、カロテン、ビタミンCなどが豊富に含まれています。特にカルシウムの含有量はほうれん草の3倍以上で、野菜の中でもトップクラスとなっています。

#### 【食べるには】

葉が鮮やかな緑色で、全体的にみずみずしくしおれていないものを選びましょう。

アクが少ないので下茹でせずそのまま汁物の料理に使えます。また、油はカロテンの、ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めるので、レバーなどと一緒に炒め物にするのも良いでしょう。茹でるときは、茎に火が通りにくいので、根元から入れるようにします。しゃきしゃきとした食感を損なわないよう手早く茹で上げましょう。

鮮度が落ちやすいので、購入後には早めに使いきるようにします。余ったものは、ラップに包み冷蔵庫の野菜室で立てて保存し、2～3日中には食べるようにしましょう。



こまつなの花

※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。



しゅんぎく キク科 学名：*Chrysanthemum coronarium*



#### 【どんなもの】

春に花を咲かせ、菊の葉の形に似ていることから、春菊と名付けられたといわれています。関西では菊菜とも呼ばれています。

地中海沿岸が原産地とされていますが、ヨーロッパでは、強い香味から食用にされることは少なくもっぱら観賞用植物であり、食材として利用するのは東アジア、東南アジア諸国です。

日本に伝わったのは室町時代で、現在では全国で栽培され年間を通して出回りますが、出荷量が多いのは11～3月の冬場であり、鍋物やおひたし、天ぷらなどに利用されています。

しゅんぎくはカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムなどの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜で、特にカロテンは、ほうれんそうや小松菜を上回る含有量となっています。

#### 【食べるには】

葉先まで緑色が鮮やかでみずみずしいものが新鮮です。また、茎は細くて短いものが、やわらかくておいしく食べられます。

葉が黄ばんでいたり、黒ずんでいるものは避けたほうが良いでしょう。

鍋物に利用するときは、食べる直前に入れ、香りが損なわれないように注意します。おひたしや和え物にするには、手早くゆでてビタミンCの流出を防ぎ、冷水に浸しましょう。油と合わせるとカロテンが無駄なく摂れるので、かき揚げやソテーなどもお勧めです。

保存する際には、濡れた新聞紙やキッチンペーパーで包んで穴を開けたポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。

葉が黄色く変色する前に、早めに使い切ることを心がけましょう。



しゅんぎくの花

※写真は、青木繁伸 氏の「植物園へようこそ！」から使用させていただきました。