

手賀沼通信(第291号)

Eメール: nittay@jcom.home.ne.jp
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai

http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/
http://tegatu2.web.fc2.com

新田良昭

野菜シリーズ第7回です。

今月はその他の野菜です。野菜シリーズはこれでおしまいになります。残念ですが、書きたくて書けなかった野菜がいっぱいあります。

参考資料: インターネット

- ・野菜情報サイト 野菜ナビ
- ・Wikipedia

その他の野菜物語

1. ネギ

子供のころ食べたねぎは緑色のネギ(青ネギ)でした。あまり好きではありませんでした。東京に出てきてから食べたネギは、白く太いネギでした。すき焼きや鍋でいただきましたが、おいしく大好きな野菜になりました。今では青ネギも好きになっています。

特徴

- ・ネギは大きく分けて「白ネギ(根深ネギ・長ネギ)」と「青ネギ(葉ネギ)」があります。東日本では白い部分を食べる白ネギが好まれていて、西日本は根元まで青い「青ネギ」が一般的になっています。
- ・どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ネギは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。白ネギは甘味があって煮込み料理や焼き鳥などに最適。青ネギは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します
- ・ネギの原産地は諸説ありますが、中国の西部または西シベリア南部のアルタイ地方ではないかといわれています。中国では古代から栽培されていて、6世紀頃の書物には栽培法が記されているそうです。
- ・ヨーロッパへは16世紀の終わり頃に伝わり、アメリカへは19世紀に入ったと考えられています。

す。

- ・日本へは西洋よりもだいぶ早くに伝わっていました。「日本書紀」(720年)に「秋葱(あきぎ)」という名前が出てくることから、かなり古い時代から存在したと考えられます。江戸時代にはすでに栽培法も確立し、日本各地で作られていました。
- ・ネギは生産地の名前が付いたブランドネギが多くあります。
- ・白ネギでは、深谷ねぎ、下仁田ネギ、上州ネギ、千住葱、越谷ねぎ、矢切ねぎ、西谷ねぎ、徳田ねぎ、越津ネギ、大和太ネギ、仙台曲がりねぎ、などです。
- ・青ネギでは、難波葱、九条葱、岩津ねぎ、結埼ネブカ、観音ネギ、谷田部ネギ、などです。
- ・ネギは日本では古くから、冷奴、納豆、そば、うどんなどの薬味として使われるほか、炒め物、ぬた、汁の実、鍋料理に欠かせない食材です。
- ・ネギは全国で作られますが、千葉県、埼玉県、茨城県が3大生産地です。

2. ニンニク

ニンニクの思い出は、韓国ソウルでタクシーに乗ったとき、強烈なおいが立ち込めていたことです。おそらくドライバーも私の前に乗った乗客もニンニクたっぷりの食事をとっていたのでしょう。私もニンニクを使った料理は大好きなので、要注意と感じています。

私は毎日黒ニンニク(ニンニクを熟成・発酵させたもの)を1かけら食べていますが、これにはニンニクのおいしさはありません。

特徴

- ・ニンニクは肉の臭みを消し、料理に食欲をそそる香味をくわえる香味野菜の代名詞的存在であり、中国料理、韓国料理、イタリア料理、フランス料理など様々な料理に用いられます。
- ・和食と各国の食文化が融合した現代の日本料理では、他の食材を併せて調理されるほか、味噌漬けや醤油漬け等にされます。また、日本式餃子の

具としても多く使用され、他にも香辛料として焼肉のタレ、鰹のタタキの薬味などに使用されます。

- ・一般的に、にんにくは地下茎が大きくなったものを食べますが、「葉にんにく」や「にんにくの芽（茎にんにく）」も最近人気です。特有の強い香りと辛みは、ネギやニラなどにも含まれる「アリシン」という成分によるものです。

- ・にんにくは原産地はタジキスタンやウズベキスタンなどを中心とした中央アジアだと考えられています。そこから西に伝わり、古代エジプトにおいてはおもに薬用として利用され、古代ギリシャでは香辛料としても利用されていたそうです。また古代ローマでは広範囲に浸透し、労働者や兵士に与えられていたといわれます。

- ・中国には紀元前に伝わっていたようです。日本へは8世紀～9世紀頃に中国または朝鮮半島経由で渡来したといわれています。ただし日本では長らく薬用として使われていて、料理に使うことはほとんどありませんでした。家庭で調理されるようになったのは第二次世界大戦以降で、西洋料理や中華料理などが一般的になってからです。

- ・国産ニンニクは青森県産が7割近くを占めています。北海道産が4%、香川県が3%などです

3. ピーマン

よくピーマンが嫌いな子供が多いと聞きますが、私の子供時代はピーマンという野菜は田舎の八百屋にはありませんでした。ピーマンを始めて食べたのはいつなのか記憶はありません。おそらく高校を出て上京した後だと思います。

ピーマンやパプリカはよく我が家の食卓に上りますが、大好きな野菜です。

特徴

- ・ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したもので、ピーマンやパプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。一般的に販売されている緑色のピーマンは、未熟な状態で収穫されたもので、そのまま収穫せずに放っておくと完熟して赤くなります（品種によってはオレンジ色や黄色になるものもあります）。

- ・パプリカは、大型で肉厚なピーマンの一種です。赤や黄、オレンジなどカラフルで、甘味があり苦味が少ないのが特徴で、生のままサラダなどにして食べられます。最近よく見かけるようになった

フルーツピーマンもパプリカと同じく色鮮やかで、甘味が強く苦味もありません。こういった鮮やかな色を持つピーマンをひとくくりにして「カラーピーマン」と呼ぶこともあります。

- ・原産地の熱帯アメリカでは、紀元前6500年頃にはとうがらしが食べられていたといわれます。大航海時代にコロンブスによってとうがらしはヨーロッパに伝わり、その後改良されて甘味種（ピーマン）が生まれました。

- ・ピーマンは日本へはじめて伝来したのは明治時代とも言われますが、あまり当時は普及しませんでした。日本で広く普及したのは、第二次世界大戦後の1960年代以降からで、食生活の洋風化とともに栄養的に優れた食材として注目され、一般家庭に普及していきました。

- ・パプリカの品種をつくり育てたのはハンガリーで、現在も一大産地として知られています。ハンガリー料理にパプリカは欠かせない存在で、シチュー料理グヤーシュをはじめ、数多くの料理に用いられ、かつては国をあげてパプリカを生産保護していた程でありました。

- ・ピーマンの主な生産地は、茨城県、宮城県、岩手県、高知県などで、生産量の日本一は茨城県で約5割を占めています。

- ・パプリカの主な生産地は、2006年以降には熊本県、2010年以降には茨城県、広島県、宮城県、山形県、北海道などで生産されています。

4. アスパラガス

アスパラガスも子供のころは食べた記憶がありません。アスパラガスという名前ですら最初食べたときは、白い柔らかなものだったような記憶があります。今は緑で歯ごたえの良いアスパラガスに代わりました。

特徴

- ・アスパラガスは原産地のギリシアの古名でアスパラゴス（甚だしく裂けるの意）とよばれ、植物学上の枝で葉のように見える部分が細かく裂けているようにみえることから名付けられました。

- ・アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と、白い「ホワイトアスパラガス」がありますが、この2つは栽培法が違うだけです。ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように栽培するため、白いまま成長します。そしてグリーンア

スパラガスは日光をたくさん浴びて光合成をすることによって、きれいな緑色になるというわけです

- ・原産地とされる南ヨーロッパからロシア南部では古くから自生していたそうです。少なくとも紀元前200年頃にはギリシャやローマで栽培が行われていて、食用のほかに薬としても利用されていたようです。その後、17世紀頃までにはヨーロッパに広く普及し、移民によってアメリカ大陸にも伝わり、アメリカでも広く栽培されるようになりました。

- ・日本へは江戸時代後半に観賞用として伝来。そして明治時代初期の北海道開拓にともなって食用の種子を導入しました。ただし本格的に栽培されるようになったのは1923年（大正12年）以降といわれます。当初はホワイトアスパラガスがメインでほとんどが缶詰にされていましたが、昭和40年代以降はグリーンアスパラガスが好まれるようになり、ホワイトアスパラガスは減少しました。

- ・主要産地は北海道、佐賀県、長野県ですが、日本各地で露地栽培またはハウス栽培されています。

5. レンコン

レンコンは子供のころからよく食卓にのぼりました。母の実家は下駄屋でしたが、なぜかレンコン田を持っていて、祖父がレンコン掘りをしていたのを覚えています。

今は隣の茨城県の土浦あたりが全国一のレンコンの名産地となっています。妻もレンコンが大好き、レンコン料理を作ってくれます。

特徴

- ・レンコンは「蓮根」と書きますが、実際は蓮（はす）の根ではなく、地下茎（ちかけい）という茎がふくらんだものです。地下茎とは土の中に伸びる茎のことで、ジャガイモも地下茎が肥大したものです。蓮の地下茎は水底の泥の中で肥大化し、それがいくつかの節でつながっています。蓮には観賞用と食用があり、観賞用のものは食用に向きません。

- ・ちなみに「蓮」と「睡蓮（すいれん）」は花や葉の形がよく似ていますが、睡蓮にはレンコンはできません。また葉の形をよく見ると、蓮の葉が丸いのに対し、睡蓮の葉には大きな切れ込みがあり

ます。さらに蓮の葉は水面から出ていて、睡蓮は水に浮いているという見分け方もあります（例外もあります）。

- ・蓮の原産地は中国、エジプト、インドと諸説あり、かなり古くからあったようです。日本でも弥生時代にはすでに存在したとされています。それを裏付けているのが「大賀ハス」や「行田ハス（古代ハス）」です。

- ・長い間、蓮は観賞用でしたが、平安時代には食用とされていたようです。ただし、現在広く出回っているレンコンは、明治時代に中国から導入した品種を改良したものです。古くから根付いている「在来種」もごくわずかにありますが、こちらは鎌倉時代や江戸時代に僧が中国から持ち帰った食用の蓮が土着し、その一部が在来種になったと推測されています。

- ・日本では、作付面積、出荷量ともに茨城県が全国トップで、特に土浦市、かすみがうら市、小美玉市、稲敷市で盛んです。県別では、茨城県、佐賀県、徳島県がベストスリーです。

6. ゴボウ

太平洋戦争中に、外国人の捕虜に食事として「ゴボウ」や「のり」を与えたら、「木の根」や「黒い紙」を食べさせられたと訴えられ、捕虜虐待として戦犯者がでたと聞いたことがあります。食文化の違いですね。私はゴボウも大好物です。

特徴

- ・ゴボウを日常の食材としているのは日本だけです。

- ・ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物やきんぴら、サラダなど調理法によっていろいろな味わいが楽しめます。

- ・ごぼうは長く肥大した根の部分を利用します。長さによって「短根種」と「長根種」に大別され、短根種は30～50cmくらい、長根種は70cm～1mほどです。関東地方は土がやわらかいので長いごぼうの栽培に適していますが、西日本は土がかためなので短根種が多いようです。

- ・ごぼうの原産地はユーラシア大陸北部といわれていて、ヨーロッパからシベリア、中国東北部にかけての広範囲に野生種が分布しています。中国では古くから野生のごぼうを薬用として使ってい

たそうです。

- ・ごぼうがいつ日本に伝わったのかは明らかではありませんが、一説には縄文時代だともいわれています。しばらくは中国と同じく薬用として用いられていましたが、平安時代後期には食用にもされていたようです。江戸時代になると全国に広く普及し、品種も改良されていきました。

- ・日本の主な産地は、青森県、茨城県、北海道です。

7. ブロッコリー

ブロッコリーも東京に出てきた後食べた野菜です。我が家の食卓にはブロッコリーだけでなくブロッコリーの芽(?) (カイワレダイコンを小さくしたようなもの) もでできます。

特徴

- ・ブロッコリーは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。そして、それらが集まったものを「花蕾(からい)」いい、その花蕾の部分と花茎の部分をブロッコリーとして食べています。

- ・ブロッコリーはキャベツの仲間で、原産地はキャベツと同じ地中海沿岸です。キャベツの原種が交雑を繰り返すことでブロッコリーへと発達したと考えられています。古代ローマではすでに食用されていましたが、栽培が盛んになったのは15～16世紀頃。イタリアからヨーロッパに普及したのは17世紀頃といわれます。

- ・日本に渡来したのは明治時代ですが当時はあまり普及せず、第二次大戦後になって栽培が本格化しました。急速に普及したのは1980年代になってからです。

- ・全国的に栽培されていますが、北海道、埼玉県、愛知県がベストスリーです。

8. ショウガ

ショウガといえばまず握りずしのガリと豚肉のショウガ焼き思い浮かべます。魚にも肉にも合ういきな野菜ですね。

特徴

- ・しょうがは特有の香りと辛味を持つ薬効の高い野菜で、おもに香辛料として利用されます。肉や魚の消臭効果をはじめ殺菌作用や解毒作用、さらには血行をよくする働きもあり、風邪予防や冷え症対策としても使われます。

- ・活用の幅は広く、しょうが焼きから魚の煮付け、ジンジャーエール、紅ショウガ、お寿司のガリまでじつに多彩。一度に使用する量は少ないですが、便利で重要な食材といえるでしょう。

- ・しょうがは熱帯アジアが原産といわれ、インドや中国では紀元前から利用されていました。

日本へは3世紀以前に中国から伝わっていたと考えられています。江戸時代の農書「農業全書」には栽培法が記されています。

- ・葉しょうがで有名な「谷中しょうが」は、江戸時代に東京都台東区谷中が主産地だったことが名前の由来です。

- ・日本国内の生産は、高知県産が約42%を占めています。そのあと熊本県、千葉県です。

9. オクラ

私はとろろ芋、納豆、モズクなどのねばねば食品が大好きですが、オクラもその中の1つです。でも野菜としてはマイナーですね。

特徴

- ・オクラは特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策にもよいとされます。断面の星型を生かして料理のトッピングとしても目を楽しませてくれます。クセのない味なので子どもにも好まれる野菜といえるでしょう。

- ・オクラは生のままでも食べられますが、サッとゆでると口当たりがよくなります。調理前に塩をかけてこすり合わせ、うぶ毛を取っておくとソフトになり、ゆで上がりの色もよくなります。

- ・オクラの原産地はエジプトやエチオピアなどアフリカ北東部と考えられていて、エジプトでは紀元前から栽培されていました。日本へは幕末にアメリカから入ってきましたが、一般家庭の食卓に並ぶようになったのは1970年頃からです。

- ・オクラという名前は現地語からきていて、英語でも「okra」と書きます。

- ・日本国内の生産は、鹿児島県産が約42%を占めています。そのあと高知県、沖縄県です。