

# 食育講座〈野菜編〉 目次

野菜を食べると、  
やさしくなれるね ..... 1

なんで野菜を食べたほうがいいの? ..... 2

野菜の食べ方、いつもサラダになってない? ..... 3

少しだけ育てる楽しみを味わってみませんか? ..... 4



## Chapter 1

根っこですか、葉っぱですか?  
野菜世界の基本 ..... 5

野菜の“旬”っていつ? ..... 6

姿でわかる野菜の分類 ..... 8

新顔野菜のひ・み・つ ..... 13

日本のどこで野菜はとれるの? ..... 14

野菜作りが抱える問題 ..... 16



## Chapter 2

青い野菜、赤い野菜、白い野菜 ..... 17

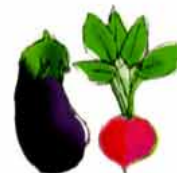
青い野菜、赤い野菜、白い野菜 ..... 18

薬にもなる—漢方の知恵から— ..... 20

ダイエットにはこの野菜 ..... 21

生活習慣病に効くのはこれ ..... 22

野菜ジュースは生がいい? ..... 23



### Chapter 3

## キッチン、ベランダ、ミニ菜園

### 自分で野菜を育ててみよう ..... 27

キッチンで育てられる野菜..... 28

ベランダで育てられる野菜..... 29

収穫を体験してみよう ..... 30

ミニ菜園へようこそ (1)..... 31

ミニ菜園へようこそ (2)..... 32

野菜作り季節のノウハウ・ハウドゥ (1)..... 33

野菜作り季節のノウハウ・ハウドゥ (2)..... 34

農家に学ぶ生活の知恵～農家の生活～ ..... 35

レンタル農園リスト (首都圏版) ..... 36

「グリーンツーリズム」～スローな旅にでかけよう～ ..... 38



### Chapter 4

## 生で食べる? どこを食べる?

### 食べるときの基本 ..... 39

部位でこんなに違う味..... 40

生野菜と火を通す野菜..... 42

色が鮮やかだと新鮮? ..... 44

保存にベストな方法あります..... 45



### Chapter 5

## 知っておきたい、野菜の表示

### ..... 47

ラベルでわかる野菜のこと..... 48

新鮮かどうかは、ここで見分けよう..... 49

野菜の表示 (1) 無農薬/無化学/減農薬から特別栽培 ..... 50



野菜の表示 (2) チラシにご用心.....	51
自然の恵み『有機野菜』への道 (1).....	52
自然の恵み『有機野菜』への道 (2).....	53
ご存じですか？食の流通システム「トレーサビリティ」.....	50
やさいの文明、タネの進化と技術のなかで.....	54



## Chapter 6

### 煮たり、焼いたり、炒めたり 野菜料理の基本.....

切る.....	56
ゆでる.....	58
さらす.....	59
煮る.....	60
焼く.....	61
炒める.....	62
和える.....	63
漬け物.....	64
無駄なくおいしく！ 使いきり簡単おかず.....	66
スピードクック 上手な野菜のフリージング術.....	67
野菜の郷土料理.....	68
有名料理店の野菜料理.....	70
見直される日本の伝統食.....	73



## やさい Book

五訂日本食品標準成分表 (主な野菜73種).....	76
課題レポート.....	80
野菜リスト.....	82
レシピリスト.....	84
用語リスト.....	85



野菜ってどんな味がするでしょう？

甘い、酸っぱい、苦い、青い……。

人によっていろんな味を思い出すでしょう。

一言に野菜といっても、さまざまな味覚を私たちは味わっています。

古来、日本人は農耕民族として、畑から穫れるものを主に食べてきました。

東西に長く、四季のはっきりした日本では、

世界でも類を見ないほどのバリエーション豊かな野菜が食べられる、

しあわせな環境の下にいます。

しかし、高度経済成長の時代以降、日本は食料輸入大国となり、ほとんどの

食べものを海外に頼っています。

野菜もまた、安価な輸入野菜や加工野菜が食卓に上ってきていますが、

それでも肉や魚に比べれば、野菜はまだ自給率の高い食品です。

おいしい食べものは笑顔を作ります。

本当に安全な食べものは人の心を豊かにします。

おいしく、安全な野菜は、人の心をやさしくします。

このテキストブックで野菜のことを知り

みなさんやみなさんの家族が

野菜でやさしくなれたら……

そんな気持ちで読みすすめてください。

きっと新しい発見がありますよ。

# 野菜を食べると、 やさしくなれるね

## i n d e x

P2 なんで野菜を食べたほうがいいのか？

P3 野菜の食べ方、いつもサラダになってない？

P4 少しだけ育てる楽しみを味わってみませんか？

# なんで野菜を食べたほうがいいの？

## 素朴な疑問

「野菜はカラダにいい」こんなイメージが定着しています。

数十年前「野菜をたべなきゃ、いけないよ」と畑の中からお母さんが呼びかけるCMが大ブームになったこともありました。

肉や魚に含まれるたんぱく質や炭水化物ももちろん大切ですが、野菜には野菜だけの効能があります。

野菜の効能といえばビタミン群などの栄養素が思い浮かびますが、それだけなら、健康ドリンクや栄養剤を代用すれば済むことです。

最近の研究でわかってきた野菜の大きな効果のひとつは、がんなどのさまざまな病気を引き起こす活性酸素を減少させる役割があること。野菜は体の毒素を消してくれる働きがあるということが、科学的にも実証されてきています。また、野菜に含まれる微量な成分が、体にさまざまな効果を示すことも次第にわか

ってきました。

昔の人は、野菜を食べることを「土の気の滋養」をいただくといいましたが、理屈のうえでも、旬の野菜を少しずつでもおいしく食べていけば、「自然にカラダにいい」ということなのでしょう。

今、野菜の「旬」がなくなりつつあります。スーパーでは、ハウスで栽培された野菜が年中並ぶようになり、流通の発達によって海外の新鮮な野菜が季節を問わず安く手に入るようになりました。それでも、季節がめぐれば露地ものの野菜が棚の多くを占めるように、旬はあります。

旬のおいしさに出会い、そして、これらを食べることが、おいしく、かつ同時に体にいいのです。

この教材を通して、野菜との新たな出会いの始まりとなることができれば幸いです。



# 野菜の食べ方、いつもサラダになってない？

野菜料理の代表格といえば、サラダ。生野菜にドレッシングなどを和えるだけのサラダは、確かに手軽で食べやすいもの。でも、いつもメニューがワンパターンでは、野菜との付き合い方も偏ってしまいます。

今、世界は野菜ブーム。フランスの有名シェフが野菜オンリーのレストランをオープンしたり、伝統的な古来の品種の野菜が再び登場して来たり。そ

の背景には、食べものへの不安や健康志向があげられます。牛肉や鶏肉をめぐる問題は記憶に新しいところです。

そんな中で減農薬や有機栽培の国産野菜は、安全性の点では優等生とあっていいでしょう。しかも、今まで知らなかった野菜本来の多彩な味と香りが再発見されるきっかけともなりました。

料理の独立した素材として、本来

の野菜のおいしさを活かすためにも、まずはサラダを卒業して、野菜料理のバリエーションを実感してみましょう。おなじみの野菜も、ひと手間加えることでまるで別の顔になりますよ。

ここでは、シンプルに野菜に火を通して食べられるレシピをとりあげました。いつものサラダをちょっとお休みして、野菜のいろんな調理法を試してみませんか？

## ○煮て食べる

キャベツなどの葉ものは、煮ることで食物繊維をたっぷりとることができる。

また、トマトのうま味成分グルタミン酸は、肉や魚が加わることでうま味がアップ。また、赤い色成分のリコピンは動脈硬化やがんの予防に効果的だが、リコピンは熱が加わると吸収率が高まり、甘みも増すので、ソースやスープにぴったり。



## ○揚げて食べる

まいたけは天ぷらによく合う食材。からりと揚がった衣とまいたけのさくさくした食感も絶妙だが、それ以上にビタミンB<sub>2</sub>をはじめとするビタミン、ミネラルをむだなくとることができる。油を180℃の高温まで熱し、余分な衣を落として揚げるとカラッと仕上がる。

また、ほかの野菜も素揚げにすることで栄養素の吸収が高まる。



## ○炒めて食べる

例えばキャベツ。サラダや添え野菜で食べれば手軽で食べやすい。でも、かさのわりには意外に量はない。炒めて食べればキャベツの甘みが感じられ、たっぷり食べられて、食物繊維も充実。肉や桜えびを加えて焼きそばやお好み焼きにするのは、ポピュラーで理にかなった食べ方。



## ○焼いて食べる

山芋は火を通すと粘りがなくなり、ほくほくとした食感になる。

皮をむいて5~6mmの厚さに切った山芋を、フライパンかオーブントースターで火が中まで通るように、両面に焼き目がつくまでじっくり焼いてポン酢や梅肉で食べるとよい。

また、そら豆はさやがついたまま焼くことで蒸し焼き状態になり、うま味が凝縮されて香りもよくなる。網焼きでも、グリルやオーブントースターでも、さやに黒く焼き目がつくくらいが目安。焼いたら、やけどをしないようにさやと皮を取って塩をつけて食べる。



## ○ピクルス、漬物にする

カリフラワーは、疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富。ピクルスにすると、手軽なビタミンCの補給源となるので常備菜としてもとても便利。



# 少しだけ育てる楽しみも 味わってみませんか？

世界のどんな場所にも必ず、かつては農業の収穫の神様がいました。古来、人間は収穫で幸せを感じていたもの。それはキッチンの片隅でも。例えば、にんじんの頭の切れ端を水にさして、にんじんの葉を育てたり、玉ねぎの切れ端から青みのねぎを育てることは、案外簡単にできることです。

すぐに食べ切ってしまう野菜には、生きているという実感は抱きませんが、太陽の光と水という自然の恵みを受けて育ちつづける植物の生命力。その生長を眺めているだけでも十分魅力的です。まずは身近なところから、農業の営みに思いをはせてみるのはいかがでしょうか。

## ●まずはキッチンで試してみる

最近ではスプラウト(芽)の栽培セットが500円くらいから販売されており、新鮮なスプラウトを味わうことができる。スプラウトは栄養成分も多く、しゃきしゃきとした歯触り感が魅力。料理の付け合わせなどにもピッタリ。育てやすいのがハーブ。いつもフレッシュなミントや香菜などが手に入ると、料理の味つけや香りづけに効果を発揮。みつ葉やパセリ、あさつきなども育てられる。ハーブは買うと意外と高いので、経済的にもうれしい。



## ●ベランダがあるならコンテナやプランター

庭やベランダのある方なら、ホームセンターや園芸店で野菜の苗や種を購入し、育てることもできる。

キッチンでは大きすぎるほうれんそうやセロリ、にんじんなども栽培可能。土を使って野菜ができる様子をお子さんと一緒に楽しめば、野菜の生育などを知らない現代っ子たちに教育的効果をもたらすことも。

室内に持ち込むことが可能ならば、1年中収穫できる。

自分のおうちで穫れた野菜は格別！



## ●狭い場所でもミニミニ菜園

庭や狭い場所でも、草花を育てるガーデニングの要領で、野菜を作ることができる。一般的には日当たり、風通しのよい場所が最適だが、日当たりの悪い場所でも、みょうがやせり、ふぎ、みつ葉などが育つ。半日以上の日当たりがあるなら、ほうれんそうや小松菜、春菊などや、パセリ、さつま芋などが育てられる。



# 根っこでですか、 葉っぱでですか？ 野菜世界の基本

知っていますか？ 野菜のこと。  
毎日食べているけど。  
毎日買ってくるけど。  
知っていそうで、意外と知らないのが  
野菜の基本的なコト。  
この章では野菜の分類や“旬”、  
日本のどこで野菜が収穫されているのか？  
今、野菜作りが抱えている問題点などを説明していきます。  
知ると楽しくなる、もっと知りたくなるのが食べものの知識。  
少しまじめに！ 野菜世界の探検をはじめましょう。

## Chapter

## 1

### i n d e x

- P06 野菜の“旬”っていつ？
- P08 姿でわかる野菜の分類
- P13 新顔野菜のひ・み・つ
- P14 日本のどこで野菜は穫れてるの？
- P16 野菜作りが抱える問題



# 野菜の“旬”っていつ？

「おいしいものを食べたい」これは誰もが願うこと。その願いをかなえるためには、食べるのに最も適した時期、一番おいしい時期を心得ておくことが大切です。この時期がいわゆる“旬”です。

いたずらに高価な初物を求めるよりも、「まずは旬を心得て、食べものが一番輝くときの味を賞味する」この知恵を持つことが「食育」の基本です。

欲しいときになんでも求めることができるのは、確かに便利ですが、四季それぞれの恵みを楽しむ日本に住むからには、その季節ならではの食べものを楽しみたいものです。

毎日の食生活に、材料選びは第一歩。安く、良質な素材を選び、季節の彩りを盛り付けた一皿が、食卓に豊かな話題をもたらしてくれるはずです。

## ◎野菜の出回りカレンダー

### <1月>

大根  
小松菜  
春菊  
ほうれんそう



### <2月>

ねぎ  
小松菜



### <3月>

わさび  
にら



### <4月>

たけのこ  
さやえんどう  
アスパラガス  
みつ葉



### <5月>

玉ねぎ  
キャベツ  
にんにく  
ごぼう



### <6月>

しそ  
さやえんどう  
えだ豆



## 野菜の旬の特徴

### 栄養面の充実

女子栄養大学の辻村卓教授の研究によると、野菜は旬のものとは違う時期のもので栄養価がかなり違ってることがわかっています。

例えば、ほうれんそう。旬である2月に収穫したものは、7月もの比べてビタミンCが約8倍。また、にんじん、トマトなどについても旬の時期は、カロテンが数倍も違うことがわかっています。

同じ野菜でも季節によって大きく栄養が違ってきますので、旬の野菜を食べることは栄養面からもオススメできます。

一方で、ミネラルなどはあまり季節によって変動せず、また、ハウス栽培のものや輸入野菜などは露地ものとは比べてビタミン類などの栄養価の変動が少ないという調査結果も出ていますので、注意しましょう。

### 安価に安全に購入できる

旬とは、最も無理なく野菜を生育し収穫できる時期です。このため肥料や薬剤などの使用を比較的少なくして栽培、しかも大量に収穫ができます。このため市場の値段は安め。旬を食すということは経済的であるということにもなります。

### おいしい

これは、野菜本来の味がするという意味で「おいしい」ということです。ハウス栽培や特殊な栽培法などで、苦みやくさみを押さえ、甘みの増大などをさせているものをおいしく感じる場合も少なくはないのですが、野菜本来の味を楽しめるのは、旬のものに勝るものはないといえます。

#### <7月>

きゅうり  
トマト  
生姜  
とうがん  
なす



#### <8月>

レタス  
みょうが  
ピーマン  
しし唐辛子  
モロヘイヤ  
とうもろこし  
セロリ



#### <9月>

かぼちゃ  
さつまいも  
じゃが芋  
オクラ



#### <10月>

きのこ類  
(しいたけ、  
しめじ、  
なめこ、  
えのきたけ、  
まいたけ、  
など)



#### <11月>

にんじん  
れんこん  
ブロッコリー



#### <12月>

白菜  
かぶ  
カリフラワー





# 姿でわかる野菜の分類

現在、日本で流通している野菜は約150種類程度といわれています。それらの野菜の分類方法にはさまざまなものがありますが、ここでは食べる部位に注目して、食卓に登場する主な野菜を分類してみましよう。

## 果菜類

主に、果実の部分を食べる野菜です。野菜は通常一年性、または二年性ですぐに収穫できるものを指し、果樹（果物）のように収穫まで数年かかるものと分けています。

ナス科 ● トマト/なす/ピーマン  
ウリ科 ● きゅうり/かぼちゃ  
マメ科 ● さやえんどう/いんげん豆/えだ豆/そら豆/とうもろこし

## 茎菜類

主に、茎の部分を食べる野菜です。茎の部分は独特の風味をもつものも多く、「ねぎ」や「にら」のようなスパイス的な役割をする野菜もあります。

セリ科 ● セロリ  
ショウガ科 ● しょうが  
ユリ科 ● 玉ねぎ/ねぎ/わけぎ/あさつき/にら/  
にんにく/らっきょう/エシャロット/アスパラガス  
ウコギ科 ● うど

アブラナ科 ● キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/  
白菜/小松菜/チンゲンサイ  
キク科 ● レタス類/サラダ菜/春菊  
シソ科 ● しそ/バジル  
アカザ科 ● ほうれんそう

## 葉菜類

主に、葉を食べる野菜です。葉の部分ですので、見た目でも新鮮さや品質がチェックできます。灰汁（あく）の強いものを除いて、生食できる品種が多くあります。

## 根菜類

主に、根や球茎の部分を食べる野菜です。根の部分には植物の栄養分が集中するため、芋類のように主食の代用品になるほどのものもあります。

サトイモ科 ● 里芋  
ヤマノイモ科 ● やまの芋（やま芋）  
ナス科 ● じゃが芋  
ヒルガオ科 ● さつま芋  
アブラナ科 ● 大根/ラディッシュ/かぶ/わさび  
セリ科 ● にんじん



# 姿で分類した野菜の特徴

## 葉菜類

### 【ブロッコリー】



【アブラナ科 broccoli (英)  
/地中海東部原産】

### 【カリフラワー】★



【アブラナ科 cauliflower (英)  
/地中海東部原産】  
○おいしい時期：11～3月  
○特徴：カリフラワーにはビタミンC、B1、B2が豊富。ブロッコリーはカリフラワーに比べ、ビタミンC、B群、カロテン、カリウム、鉄分などが豊富。

### 【はくさい】(白菜)★



【アブラナ科 Chinese cabbage (英)  
/中国北東部原産】  
○おいしい時期：11～2月  
○特徴：利尿効果のあるカリウムとビタミンC、B1やマグネシウム、食物繊維が豊富。糖質が少ない分、キャベツより低カロリーとされる。

### 【キャベツ】(甘藍)



【アブラナ科 cabbage (英)  
/ヨーロッパ原産】  
○おいしい時期：春キャベツ(春玉)/3～5月、夏秋キャベツ/7～8月、冬キャベツ(寒玉)/1～3月  
○特徴：潰瘍に効果のあるビタミンUが豊富(生食で食べるとよい)。ビタミンCとカリウムは外側の葉と芯に多く含まれる。

### 【こまつな】(小松菜)★



【アブラナ科(漬け菜) komatsuna (英)  
/中央アジア産】緑黄色野菜  
○おいしい時期：6～9月  
○特徴：日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムを多く含む。漬け物や煮物によく使われるアブラナ科の葉菜類を漬け菜(菘菜(すずな))とよび、そのひとつ。小松菜以外には、野沢菜、水菜、壬生菜(みぶな)大阪しろな、雪白体菜(たいさい)(杓子(しゃくし)菜)などがある。

### 【ほうれんそう】(法蓮草)★



【アカザ科 spinach (英)  
/西アジア原産】  
○おいしい時期：11～1月  
○特徴：カロテン、鉄分、ビタミンC、マグネシウムや亜鉛、マンガンなどの微量元素を含んでいる。

### 【レタス】(萵苣)



【キク科 head lettuce (英)  
/萵苣(日本名)】  
○おいしい時期：春から秋  
○特徴：全体の95.9%が水分だが、生で食べられるためビタミンCやカロテン、カリウム、鉄分、亜鉛などをそのまま吸収することができる。また、カルシウムや水溶性食物繊維も含まれる。レタスには鎮静作用があるといわれ、欧米では古くから薬用植物とされてきた。日本では、「萵苣」と呼ばれ10世紀には栽培されていた記録がある。

### 【しゅんぎく】(春菊)★



【キク科 garland chrysanthemum (英)  
/地中海沿岸地方原産】  
○おいしい時期：11～5月  
○特徴：カロテン、ビタミンB2、食物繊維などが豊富。また、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどの微量ミネラルも豊富。

### 【みょうが】(茗荷)



【ショウガ科 Japanese ginger (英)  
/日本原産】淡色野菜  
○おいしい時期：夏みょうが・7～8月、秋みょうが・9～10月  
○特徴：独特の香りは、アルファピネンという成分。香り成分と辛み成分とで、消化促進、食欲増進に役立つ。

### 【みつば】(三つ葉)



【セリ科 Japanese hornwort, mitsuba (英)  
/中近東地域原産】緑黄色野菜  
○おいしい時期：7～8月  
○特徴：独特の香りは、クリプトテネンという成分で、神経を鎮める作用がある。葉の部分にはビタミンAが豊富。

### 【しそ】(紫蘇)



【シソ科 perilla leaves (英)  
/日本原産】  
○おいしい時期：青じそ・通年、赤じそ・6～7月  
○特徴：カロテンが豊富。カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラルやビタミンB1、B2、Cも多く含まれる。しその香りの成分はペリラルデヒドという物質で、防腐・抗菌作用が高いとされている。

### 【モロヘイヤ】



【シナノキ科 Jew's mallow (英)  
/中近東地域原産】緑黄色野菜  
○おいしい時期：7～8月  
○特徴：80年代に日本に入ってきた新しい野菜だが、ビタミン、ミネラル、食物繊維などに富み、栄養豊かなことから早くも食卓に定着。特にカルシウム、カロテンはほうれんそうの3倍近くも含み、野菜のなかでトップクラスの優秀さ。