

## 野菜の花クイズの解説

### ■■キャベツ■■ (アブラナ科 1・2年草)



アブラナ科の花は、花を見ただけで何の野菜か判別するのは難しいですね。これはキャベツ、春のキャベツ畑で1株だけ花を咲かせていました。

キャベツは、わが国にはヨーロッパから江戸時代初期に渡来しましたが、野菜として利用されるようになったのは、明治以降です。もともと冷涼な気候を好む代表的な秋から冬の野菜でしたが、品種改良が進んで現在では春どりや夏どりの栽培もできるようになり、全国各地で栽培されています。ご存じのように糖質やビタミンCが豊富で、胃腸障害に有効なキャベジンとよばれるビタミンUも多く含んでいます。葉が緑色のものの他に、葉が紫赤色の紫キャベツ（レッドキャベツ）や葉がこまかくちぢれるちりめんキャベツなどがあります。

ためしに一つのキャベツの葉を1枚1枚むいて並べてみたらなんと80枚以上にもなりました。



### ■■トマト■■ (ナス科 1年草)



トマトが、ナスやピーマン、ジャガイモの仲間であることは意外と知られていません。タバコやペチュニアもナス科です。花の形もよく見ると似ているのがわかるでしょう。

現在は一年中食卓に上るトマト。施設栽培が普及し、保冷輸送が可能になったので全国各地から周年出荷されるので旬が分からなくなっています。露地トマトは、真夏の太陽からのプレゼントと言われ、旬は夏です。トマトには、カロテンやビタミンC、カリウムが豊富で、適度な酸味が夏の疲労回復に役立ちます。

トマトの原産地は、アンデスの乾燥した高原地帯。江戸時代初期にヨーロッパから中国を通して日本に伝わりましたが、当時は薬や観賞用でした。明治初期にも日本に入って来ましたが、日本人の食生活になじまず広まりませんでした。三度目にやってきたのは昭和初期にアメリカから。かおりも酸味もおだやかな品種でしたので、日本人の好みであって広く食べられるようになりました。完熟させてから収穫・出荷する品種(完熟トマト)や、糖度の高い小玉種(ミニトマト)の生産が増えています。



## ■■キヌサヤ■■ (マメ科 1 年草)



キヌサヤはサヤエンドウとも言われは、一年を通して出回っていますが低温に強い野菜で、露地栽培では、秋に種をまき、冬を越して春から初夏に収穫されるのが一般的です。さやが柔らかい品種で、実が未熟

な段階で収穫し出荷されます。茎は1m50cm以上に伸び、先端は巻きひげになっていて、次々に花（白や赤色）が咲いてはさやをつけていきます。仲間には、オオサヤエンドウ、スナップエンドウなどいろいろな種類があります。

日本へは中国を経て、奈良時代に渡来したと考えられています。江戸時代の文書にいくつかの品種の記載がありますが、明治時代に欧米各国から品質のすぐれた多くの品種が導入されました。

キヌサヤは各種のビタミン類を、実エンドウはタンパク質や炭水化物を多く含んでいます。また、すぐれた食物繊維の供給源でもあります。抗酸化成分が多く、がんなどの原因とされる活性酸素を消去するはたらきもあります。煮ものや炒めものに利用され、鮮緑色の彩りが料理を引き立てます。



## ■■ピーマン■■ (ナス科 1 年草)



緑のピーマンは英語でグリーンペッパーと言われるように、トウガラシ（ペッパー）の仲間です。ただし、ピーマンの日本での名前は甘トウガラシと呼ばれているように、辛み成分は含まれていません。

熱帯アメリカ原産のトウガラシがヨーロッパを経て日本へ渡来したのは16世紀のころ、江戸時代にはかなり普及していました。明治初期になって、ピーマンも含めてさまざまなトウガラシが欧米から導入されました。トウガラシが広く栽培されるようになったのに対し、ピーマンが一般家庭の食卓に上るのは戦後になってから。

緑色のピーマンは未熟果ですが、完熟果のカラーピーマン、パプリカ、ジャンボピーマン、トマトピーマン、くさび型ピーマンなどが登場してピーマンのイメージが変わってきました。ピーマンは、特有の香りと味があって、子どもたちには好き嫌いが見られますが、ビタミンA・Cを多く含み、栄養価の高い野菜です。これらのビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があります。そのうえ、食物繊維も豊富に含まれているため、コレステロールの吸収を防ぎ、成人病を予防する効果があります。



## ■■ナス■■ (ナス科 1年草)



ナスは比較的栽培しやすく、昔から「実のならない花はない」といわれるほど、次々と花を咲かせ実をつけます。栽培期間は夏から秋にかけて長期間にわたって収穫できます。

ナスの成分のほとんどが水分で、栄養価は高くありませんが、独特の風味が人気です。調理の中も広くいろいろな食べ方ができることから、江戸時代から私たちの食卓に欠かせない野菜です。「一富士、二鷹、三ナスビ」「秋ナスは嫁に食わずな」と古歌やことわざにも多く登場しています。「親の意見とナスビの花は千に一つの無駄もない」とはナスの特徴を人生訓に結びつけたものです。

日本には、ナスの原産地であるインド東部から、4～5世紀に中国ルート、朝鮮半島ルートを通して、また7～8世紀に東南アジアルートで日本に伝わって来たと考えられています。日本の野菜の中でも、一番古くから食べられてきた野菜なので、京都の賀茂ナスをはじめその土地にしかない独特の地方品種が生み出されました。現在は70近くの地方品種が存在します。



## ■■ハクサイ■■ (アブラナ科 1・2年草)



冬の野菜の代表ハクサイは、アブラナ科の野菜で、英語で「Chinese cabbage」という名のとおり原産は東アジア。寒くなると葉の糖分が増えておいしくなっていて、鍋や漬物などにたくさん用いられます。

寒さには強く暑さには弱いので、本来は秋まき秋冬どり野菜として栽培されますが、品種の改良によって、秋まきの冬春どり、春まきの夏どりの作型も可能になっています。サラダ感覚で食べることもできることから、一年を通しての野菜に変わってきています。

日本へは明治初期に伝えられましたが、本格的に利用されたのは日清・日露戦争に従軍した兵士たちがその優秀性を認め、種をポケットに入れて日本に持ち帰ったのが契機とか。

春になると花茎が形成され（これを「塔が立つ」と言います）、農家の方に聞かないととてもハクサイとは思えない姿となります。花は大きな丸い花卉で美しいですね。



## ■■ダイコン■■ (アブラナ科1・2年草)



春先、白やうす紫、あるいはピンクの10円大の可憐な花を咲かせるダイコン。原産地は地中海沿岸で、シルクロードを通過して中国経由ではるばる日本に伝わったのは今から1250年くらい前。和名では「オオネ」と呼ばれ、「古事記」にも登場します。春の七草の一つ「すずしろ」でもあります。

全国で栽培され、生産量、作付面積とも野菜の中でナンバー・ワン。夏ダイコン、秋冬ダイコン、春ダイコンと季節を問わず、みずみずしいダイコンがお店に並びます。しかし、ダイコンといったらやはり秋から冬の代表野菜。

根には、ビタミンCやデンプン消化酵素のアミラーゼ、食物繊維、辛味成分のイソチオシアネートなどが豊富に含まれています。ビタミンCは皮の部分に多く、皮をつけたままの浅漬けでは80%が摂取できます。



## ■■ニンジン■■ (セリ科1年草)



白い小さな花がかたまっても咲くニンジン。ニンジンは、16世紀に中国から東洋種（中・長根種）が渡来し、江戸末期から明治初期には欧米から西洋種（短根種）が導入されました。昭和初期までは、中・長根種の夏まき栽培が主流でしたが、しだいに収穫作業の容易な短根種の栽培が広まり、現在では五寸ニンジンが周年栽培されています。

西洋種でキャロットといわれる比較的短いニンジン。その名の由来は、色素「カロテン」から。

これに対して、中国から渡来した東洋種のニンジンは比較的長く、しかも鮮やかな紅色をしています。これは「リコピン」という色素が多く含まれているからです。東洋種の代表に、冬場に収穫される京ニンジンが知られています。

北海道～九州、沖縄まで時期をずらして栽培されるため、通年出荷されています。とはいえ、ニンジンは、ダイコンと並ぶ冬の野菜であり、暮れからお正月にかけて欠かせない食材です。



ニンジンの葉っぱを持って抜いてみると、ほら！赤いニンジンが

