

西洋蔬菜の作り方と食べ方……(一)

八 鋏 利 郎

はじめに

「蔬菜」と呼ばれているものの種類はどれ位あるものだろうか？ などというところ「蔬菜」にでも出そうな問題であるが、「蔬菜」という言葉自体が甚だ漠然としているし、又分類の仕方にも学者によつて見解の相違があつて必ずしも一定不変とはいえないようである。

一例として述べるなら、並河博士が本邦蔬菜について分類されたところでは一四四種類、三二科、一三五種を挙げておられる。これは大変な数である。そしてこれらの中にはまことに結構なものでありながら、そのよさが未だ認識されていないものも少なくないようである。特に西洋蔬菜と呼ばれるものにその傾向が強いように思われる。セルリーなどはそのよい例である。

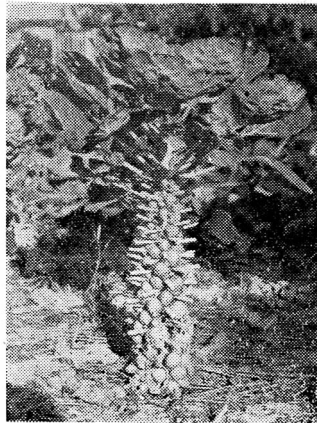
そもそもトマトが本邦で栽培され始めた頃は食卓に出されても手を出す者が殆どなかったという話である。これは当時のトマトが現在のそれよりまずかつたことも確かであろうが、日本人の多くが当時未だトマトのもつあの特有の芳香になれていなかったことも大きな原因と思われる。現在のセルリーも或いはこんな段階にあるのではなからうか。未だにセルリーのもつ一種特有

の芳香を「葉臭い」といつて嫌う人が少なくないのは誠に遺憾なことと思うのである。

一度その真の価値がわかると「葉臭さ」は高尚なる芳香と、変り独特の脆軟な肉質と噛みしめるほど豊かな風味とは到底忘れることの出来ないほどよいものである。セルリーばかりではない。花椰菜、レタス、ピーマン、グリーン・アスパラガス、コーラルビー、子持甘藍(以上写真参照)等々、多くのすばらしい洋菜類がありながら、現在のところその需要の多くが、高級料理店や旅館、或は一部階級の家庭に限られ、未だに一般家庭に縁遠い存在であるのは誠に遺憾なことである。

これは一体どうしたわけなのだろうか。その理由としては、一つには生産量(つまり消費量)が少く、市価が高いことにもよるのであろう。実際、場末の八百屋では殆どお目にかかれないし、あつても鮮度が落ちてしまつて、も早や食欲などは出ようもないシロモノである場合が多い。(後にも記すが洋菜類は生食する場合も多いので特に新鮮度が必要である)。が、いま一つには、どうして食べるのがよいか、その蔬菜自体の持味と調理法が一般に普及し

ていないことも大きな原因と思われる。つまりこんなすばらしい蔬菜がこの世に実存することをご承知ない人が存外多いのではなからうか。これは実際にしばしば感ずることである。そしてたまたまその味を知つても、市価が高いためわれわれには縁遠い「高嶺の花」とあきらめてしまふのである。ところが、洋菜類を作ることにはさほどむずかしいこともないのであつて是非家庭菜園用としても取り入れてみることをお奨めしたい。この意味において洋菜類に興味をもたれる方々に多少とも参考になればと思ひ、次号から一つ一つの作物についてその調理法と栽培法について述べてみるこ



子持甘藍

とにした。

一 西洋蔬菜は日本にどのように

発達して来たか

先に述べたように現在日本で作られている蔬菜の種類は大変多いのであるが、これらの中、最初から日本にあつたもの、つまり日本原産とされているものはフキ、セリ、ウド、山椒、ワサビ、山芋、百合等約二〇種程度に過ぎず、その他のものはすべて海

互助共済
次の五保の制度によつて組合間での相互保証を行う。

- 一 保食 食糧なきものに対する食糧の保証
 - 二 保衣 衣服の保証
 - 三 保焼 燃料の保証
 - 四 保教 教育費の保証
 - 五 保葬 葬儀費用の保証
- 組合の家畜
大家畜は組合所有、共同飼育。豚、家禽は自留田とともに個人経済

農地の生産と農民の収入

昨年六月、中国國務院周恩来総理は第四回人民代表大会で諸般の政府の活動報告を発表したが、その内一九五二年から五六年まで五カ年間の年平均食糧収獲高は、一億六、五八〇万トン(換算九九、五〇〇万石)、農業の総生産額は一九四九年三二六億元、一九五六年五八三億元(一元は日本円一五〇(一六〇円) 全国農民の購買力一九五〇年八一億元、一九五六年一九一億元に達したと報告した。そして旧中国の農村では広はん貧しい農民が衣食にも事を欠き、一年の半分は糠とか野菜等で露命をつないだが、解放後土地改革と協同化運動を経て、現在の農民は、約二〇(三〇)のものや余裕のある生活をし、六〇%が衣食には事欠かないようになり、未だ衣食の十分でないものが一〇%から一五%位あつて、この種の者には政府や農業合作社の援助が必要である。また農民の一人当り全国平均年

第一表 現在日本に入っている主な蔬菜類の原産地と渡来時期

年 代	日 本 原 産 種	中国、熱帯アジア、中央アジア、シベリヤ原産種	欧州、地中海、アフリカ、西南アジア原産種	新大陸原産種
一 太古、中古 (奈良、平安時代) 二 四百年頃まで	蕎麦、セリ、ウド、タデ、糸葱、蕪荷、山椒、ワサビ、山芋、百合、葛(ヒユ)	紫蘇、萵苣、葱、分葱、大根、牛蒡、里芋、蓮、大豆、苳豆、胡瓜、越瓜、夕顔、茄子	萵苣、高菜、芥菜、燕 豌豆、甜瓜	
二 近 古 (鎌倉、室町、桃山時代) 一六五〇—一七〇〇年	無し	つるむらさき、刀豆	菠薐草、セルリ、人参、蚕豆、西瓜	南瓜、唐辛子、玉蜀黍、馬鈴薯、甘藷
三 近代 (江戸時代) 一六三〇—一八六〇年	三葉、つるな	白菜、水前寺菜、糸瓜、苦瓜	ルバーブ、胡椒草、アスパラガス、不断草、甘藍、パセリ、チコリ、春菊、玉葱、リーキ、ビーツ、パースニップ、苳	菊芋、落花生、菜豆、トマト

外から渡来したことになる。

第一表は主な蔬菜類の原産地と渡来の時期を示したものであるが、この表でわかるように江戸時代までに既に殆ど大部分の種類が一応渡来したことになる。しかし実際に農業や生活に取入れられたものは僅かなものに限られていたようである。それが明治維新によつて土地その他、農業に関する色々な拘束が取除かれ、武士の帰農授産や北海道開拓の必要に迫られて、農業に関する施策が著しく進歩的となつて、必然的に園芸が盛んに奨励された。明治七年林頭三氏は、北海道の各地を視察し、蔬菜類の栽培の様を次のように記している。「西洋野菜の類、大いに地味に適う中にもチャビッチという洋菜よく蕃生す。西洋茄子この頃実を結ぶ。茎は本邦のものより弱

く、葉は西瓜に類し、実は青色より熟して赤色となり。形は俗にクロセという柿に似たり。細かく刻み酢と醤油を和して食すれば美味なり。チャビッチとはいうまでもなくキャベツであり、西洋茄子とはトマトのことである。トマトの葉を西瓜に形容し食べ方まで記してあることは誠に興味深い。明治七年といえ



ピーマン



花椰菜

これらの西洋野菜が開拓使の手によつて北海道に入つてから三年目である。当時キャベツやトマトは先端を行つたもので洋菜として取扱われていたが、今日ではすっかり日本化して改めて洋菜というと寧ろ妙な感じすらする位である。これらは西洋野菜の大先輩と称すべきであろう。

他方アスパラガス、セルリ、花椰菜、レタス、子持甘藍等もトマト、玉葱、甘藍と同じ頃に入つたのであるが、未だに西洋蔬菜として特殊な取扱いを受けている。

これらの洋菜は明治末期に大都市近郊で作られたが、その量は僅少で、大正年間にも一部外人用のみの栽培に止まり発展しなかつた。昭和に至つて漸く都市近郊での栽培が増加し、昭和十三年には国際オリンピック誘致の準備として、札幌、東京、京都、奈良、大阪等に全国的運動を展開して清浄栽培の普及に乗り出したが、支那事變のため中止となり、昭和十五年には蔬菜販売統制令が公布されて、主要食糧一点張りである

間純収入は(合作社の分配と個人経済に対する農産収入)大体七〇元前後(一〇、五〇〇円)、農家一戸当り三〇〇元前後(四、五〇〇〇円)になるが、この数字は土地の肥瘠によつて相違のあることは勿論であると附言した。

更にこの農民収入を労働者、職員の年間平均賃金六一〇元に比較して、この金額は農民一戸当りの年間収入に比較すれば倍以上になるが、都市と農村との生活条件の相違を考慮に入れると、農村で衣食に事欠かぬ生活水準を維持するには、全国的にみて大体一人当り五元しか足りないが、都市で同程度の生活を維持しようとするれば一〇元はかかる。また労働者の労働生産性は農民よりも高いから一面民間に合理的な事別をするのは当然だと考えるが、一部には考慮を要する面もないではないと、農業生産の低位性を認めている。

中国農地面積の単位は一亩——わが国のは、地方により大差はあるが概ね次の通りで、わが国の農地生産に比べ半量に過ぎない。ことに水田において然りで、到るところ日本の進んだ科学に学んで生産を上げたという言葉をきかされたが、あなたがちお世辞ばかりでなく真剣にそう思っているようである。

全国平均米収量

(一亩)む〇・六七二二畝当り

一九四九年 一九五〇年 一九五一年(反)

水 稲 三五 一〇 三〇 〇 四五

まなければならなくなり、戦争の深刻化と共に洋菜の栽培は断絶するの止むなきに至り、種子の維持も困難な実状に立ち到つたのである、しかし終戦後は再び外人の往來も多くなり、食生活の改善と新品種の導入によつて、年と共に需要が増加しつつあることは誠に喜ばしいことで、今後これらの洋菜類が先輩である甘藍、トマト、玉葱等と共に一般大衆向に家庭でも消費されるようになる日の早からんことが切に望まれるものである。

二 西洋蔬菜の栄養価

日本人の食生活の内容を見るとカロリーの主役は米、雑穀、芋等で、蛋白質は穀類と魚肉、豆に依存し、無機質は蔬菜、魚肉、米、海藻で特に蔬菜が重要である。またビタミンではA及びCの六八%は蔬菜であり、B₁は穀類が主で蔬菜と魚肉が補助的な役目を務めている。即ち、蔬菜の栄養価は無機質とビタミンにおいて特色をもつていふという事が出来る。



コールラビー



レタス (玉ちしや)

また蔬菜は収穫後貯蔵すると鮮度が落ちビタミンCが減少する。花椰菜及び蒞菜草の煮沸によるビタミンB、Cの変化を見ると第三、四表の通りで、加熱するとビタミンB₁、Cは何れも減少するから、成る可く新鮮な西洋蔬菜を生食する事が栄養的に有利であるといえよう。

今西洋蔬菜と一般蔬菜の主なものについてビタミン含有量を比較すると第二表のようである。

この表のように一般に西洋蔬菜は他の蔬菜に比してビタミンの含有量が多く、特にレタス、セルリー、アスパラガス等は蒞菜草等と共に高い方である。

ビタミンAは光線との関係が深く、アスパラガス、白菜、葱等においても緑色部の方が白色部よりはるかにビタミンAの含量が多い。この点から考へる時は、ピーマン、グリーン・アスパラガス、ブロッコリー、ユタ系のセルリー等は緑色の部分を食することに於いてビタミン補給の点では好ましいことである。

第二表 各種蔬菜のビタミン含有量

種 類	部 分	A. I.U.	B ₁ r	B ₂ r	C mg
アスパラガス	嫩莖(緑)	二四〇〇	三〇〇	三〇〇	二〇
セルリー	葉柄	二二〇〇	二五〇	二〇〇	二〇
花椰菜	蕾	一四〇〇	二〇〇	二〇〇	二〇
白菜	葉	一三〇〇	一六〇	一六〇	六
白緑菜	葉部	一四〇〇	一六〇	一六〇	六
白緑菜	葉部	一三〇〇	一六〇	一六〇	六
白緑菜	葉部	一三〇〇	一六〇	一六〇	六
葱	葉部	一七〇〇	二〇〇	二〇〇	二〇
蒞菜草	葉部	一八〇〇	二〇〇	二〇〇	二〇
甘藷	塊根	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
馬鈴薯	塊根	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
大根	塊根	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
玉葱	塊根	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
南瓜	果実	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
胡瓜	果実	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
茄子	果実	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇
豆	豆	一〇〇〇	一〇〇	一〇〇	二〇

第三表 煮沸によるビタミンB₁の変

生汁の計	煮たもの汁	重量 gr	B ₁ I.U.
合計			
煮たもの汁	八〇〇	二六	二六
煮たもの汁	四〇〇	一六	一六
煮たもの汁	四〇〇	一六	一六
煮たもの汁	一八六	二	二

第四表 煮沸によるビタミンCの変

生の熱	C mg
生の熱	三〇〇
生の熱	一六九
生の熱	四三七

区 域	年 次	値
東北地	(一九五五年)	二〇〇
楊子江	(一九五五年)	二〇〇
流域	(一九五五年)	四九五(二期作)
江蘇太	(一九五五年)	三〇〇
湖地方	(一九五五年)	八五(二期作)
小麦		一五〇
山西		三三
冬時小麦		三三
西蔵ラサ		四〇〇
冬時ライ		四〇〇
西蔵ラサ		一〇〇
冬 麦		一五五
天山山脉南北		三三
新 疆	(一九四四年)	二〇〇以上
年 麥農場		二〇〇
農 民		二〇〇
大 豆		四八
黒龍江省国营農場		三九
其中高産		二四
全国(?)		二五
玉米(玉蜀黍)		三〇
河 北	(一九五五年)	四四
新 疆	(一九五五年)	二四〇
		八五

(雪印種苗・取締役社長) 註 筆者は中国農学会の招聘をうけて、昨年の六月二十五日より七月末までの約一カ月間中国農業事情を視察した。

