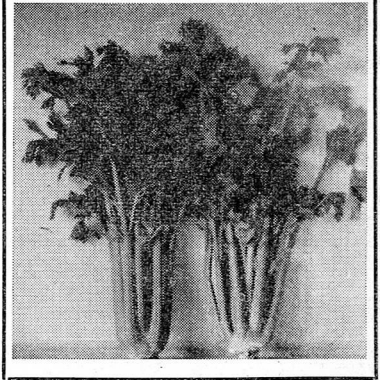


西洋野菜の利用法

中原 忠夫



西洋野菜とは

西洋野菜は明治以後、外国から入ってきた野菜のことをいいますが、そのうち既に私共日常の食生活に馴じているトマト等その種類もかなり多く、現在西洋野菜といえば、早くから紹介されておりましたが、食生活の違いのためあまりかえりみられなかった種類で、戦後の欧米との交流が増え、また食生活の向上にともないクローブアップされてきた種類をさしております。

西洋野菜の種類

西洋野菜の種類は広く知られているものに、葉菜類のチシャ(レタス)、セルリー、パセリー、子持かんらん、赤かんらん、アスパラガス、根菜類の食用ビート、廿日大

いこん(ラデッシュ)、コールラビー(球茎かんらん)、果菜類のカリフラワー(花やさい)、ブロッコリー(芽花やさい)等があります。

西洋野菜の栽培

栽培法の概要は第一表の通りで、セルリーを除いて直播ができ、比較的容易に栽培できます。花やさい、ブロッコリーのよう必要部のできるまで収穫をまたなければならぬものもありますが、レタス、パセリー、廿日だいこんなどは小さいうちから随時間引しながら利用できます。セルリー、子持かんらんを除いて生育期間も短いから播種期をかえて数回にわけて播くことも可能ですが、ただ真夏の播種は却々発芽しづらいので、敷葉をしてやるとか、灌水しないと良く生育しないことがあります。西洋野菜は生か、生に近い形で利用することが多いので清浄栽培といつて人糞尿を

第1表 西洋野菜の栽培法

種類	品名	播種期	1畝播量	畦幅×株間	生育日数	摘要
チシャ	ウグイス(青茎)	5月上~7月上	40ミ	50~60 (cm) 条	50~80 (日)	真夏の栽培難
セルリー	アトソル	3月下~6月上	小袋	40~75×24	120~150	育苗 50~60 日
パセリー	バラマ	5月上	1デン	50~60 条	100~	
子持甘藍	ロング・アイランド	4月上~5月中	20ミ	60~75×60	120~150	かんらん同様育苗
食用ビート	デトロイトダークレッド	5月上	3デン	45~60×15	150	
廿日大根	赤丸	4月中~9月上	2デン	40~60 広幅	20~25	周年栽培容易
コールラビー	ホワイトベン	4月上~8月下	20ミ	45×24	70~90	直播も可
カリフラワー	アーリー・スノーボール	4月~5月	ク	60×45	90~100	真夏をさける
ブロッコリー	ドシ	4月~8月	ク	60×45	100	直播も可

一切使わないで栽培することが大切です。肥料は堆肥を沢山施せば、僅かの化学肥料をやるだけで良く育ちますが、西洋野菜は形、色についても賞味するものですから、病害虫に気をつけて予防しなければなりません。

西洋野菜の栄養特性

西洋野菜は都市の市場における出荷量から見て年々需要の伸びていることを伺えますが、このように消費の増えている点については、アパート住いなどに見られる生活の近代化、合理化から、食生活の面でも、煮たり漬けたりなど調理に手間のかかる食品から、即席用いわばインスタント食品に移りつつあるということです。野菜全般について見ても、調理に手間のかかる種類の需要は頭打ちか、または減っており、生食野菜のみ伸びております。しかし生食野菜の伸びが見られるというのは、このような単にインスタントということだけで片づけられない栄養面から検討された食生活の合理化によるものと考えられます。そういう意味で西洋野菜に対する関心がとみにたかまわっているといえましょう。

西洋野菜を栄養面から検討してみると

(イ) ビタミンの給源

西洋野菜のビタミンは第二表のように野菜中極めて多い方の部類に入っておりま

(ロ) 無機質の給源

西洋野菜は無機質についても極めて優秀な給源としての役目を果たしております。一般に野菜はアルカリ性食品として果物等とともに重要な役割を果たしているわけですが、その点について、ここで簡単にふれてみることにいたします。

第2表 西洋野菜の栄養成分ビタミン含有量 (100g当)

種類	蛋白質	石灰	燐	鉄	ビタミン			
					A	B ₁	B ₂	C
チャ	1.2	0.069	0.028	1.05	3,500	60	60	15
セルリー	1.3	0.078	0.046	0.62	50	50	8	55
パセリ	3.7	0.200	0.065	7.50	5,600	200	160	270
子持甘藍	4.4	0.027	0.121	1.17	500	171	—	50
食用ビート	1.6	0.028	0.042	0.85	100	95	5	125
甘日大根(葉)	5.2	0.190	0.030	1.40	3,700	140	70	25
カリフラワー	1.1	0.028	0.017	0.30	—	35	10	20
ブロッコリー	2.4	0.022	0.060	0.94	60	200	94	220
アスパラガス	3.3	0.140	0.068	1.37	9,000	100	—	130
	2.2	0.021	0.040	1.00	1,400	300	300	20

食物は消化吸収されると、その中の有機質(蛋白、脂肪、糖分)の一部は体内に貯えられるが、大部分は炭酸ガス、水、尿となって排泄され、無機分は塩類の形で尿中に排泄されます。食物の無機物の反応(食物を燃やしてできた灰分のアルカリ、酸性の反応のこと)によって血液や尿の反応が左右されるので、健康な人の血液は微アルカリ性でpH七・三といわれております。食物が酸性に傾くときは、直ちに体内のカルシウムなどを使って中和し、これが永くつづくと中和しきれなくなつて酸中毒症(アシドーシス)となつて色々な障害をおこします。

食物の中、アルカリを作るものはカルシ

第3表 食品の塩基度

アルカリ性食品	アルカリ度	酸性食品	酸度
パレイシヨ、類	7~10	白米	1
ライコブジ、類	6~10	白パン	2~5
カニシヤベ、類	9~15	卵	10~20
ニキヤベ、類	3~6	肉類	10~20
トマ	5	魚(骨なし)	10~20
ハウレンソウ	5	ハム	7
リンゴ	1~3	チーズ	17
ミカン	5~10	バター	4
牛乳	2	トウモロコシ	5

ウム、マグネシウム、カリウム、鉄、銅などで、これらの成分に富んでいるものをアルカリ性食品といい、酸を作るものは燐、硫黄、塩素、沃素などで、これらを多く含むものが酸性食品といわれております。第三表を見ると主食を始め、肉類、魚類等の主要副食は酸性食品で、野菜にはカルシウムが多く含まれていて豆類を除いてアルカリ性食品に属してあります。カルシウムは葉茎菜類に多く、特に緑色野菜に多く含まれております。

西洋野菜の利用法

西洋野菜について、いろいろと述べてまいりましたが、どのようにして調理したらおいしくいただけるかということを知らな

いと、自家菜園にせつかく立派なものを作つてもむだになる場合が多く、また市場出しをねらつて作つても本当のおいしさを知らないのと、買つていただく人の気持ちを考えた栽培が出来ないものです。

ここで私がその調理法を述べるのはどうかと考えますが、永年栽培試験を担当してまいりました関係上、編集部のもとに同じその二、三を紹介して参考に供したいと思ひます。

一 サラダ

西洋野菜は前にも述べましたように、生食または生食に近い状態で利用するというのが第一で、そこに清浄栽培がやかましいわけておるわけです。サラダにもいろいろと手を加えたものもありますが、廿日だいこん、チンヤ、セルリーなどは中性洗剤で良く洗い水切りし、花やさい、芽花やさい、アスパラガスはさつとゆでて冷やしたものや大皿に季節のものに応じて数種盛合せ、サラダ用のソースをつけていただきます。盛夏ならトマト、キウリ、ニンジンなどを加えるのも良く、お惣菜としてはもちろん、酒のつまみに、罐詰や佃煮などを出すよりよろこばれるものです。

サラダ用のソース

一般にマヨネーズが多く使用されておりますが、フレンチドレッシングもおいしくいただけます。フレンチドレッシングは市販されておりますが、作り方も簡単なので好みに応じて作られるのが良いでしょう。

フレンチドレッシングの作り方

材料 サラダオイル カップ 3/8

酢 1/8

塩 小さじ一杯

洋がらし 1/8

ク 1/8

サラダオイルに酢、塩、洋がらしをふり混ぜて良くかきまぜますと、白っぽいトロツとしたソースが出来ます。これに好みに応じてすりつぶしたニンニクを加えたり、パセリーのみじん切り、ブルーチーズをぶしてまぜ合して使ひます。

このようなソースの口に合わないという方は日本風の酢味噌にてもおいしくいただけます。なお味噌にフレンチドレッシングをまぜ合せた「味噌ドレッシングソース」(フレンチドレッシング大さじ四杯に味噌大さじ一杯、一味とうがらし少々)も生野菜に良くあひます。

二 パセリー

単独の料理はないが、ビタミン多く、サシミのつま、サラダ、肉料理の色づけに使われております。つま等は一般に食べないもののように思われていますが、サシミ、肉等と一緒に食べることに栄養上の意義があるものです。

三 セルリー

セルリーは特有の香氣があり生食を主体にしますが、揚げ物、和風のテン普拉にしておいしく、先の細い茎や葉も小さくきざんで汁の実にしても風味をいかすことができます。太めの茎をあげる場合、適当な長さで切つてさつとゆでると良い。またセルリーはスキ焼や鍋物の材料として煮込んでおいしくいただけます。

セルリーの粕漬

太めの茎を切りはなして良く洗い、ポールに塩をふって一並べづつ漬込み、圧し蓋と軽い重石をしてつけこみます。二日程たったころセルリーを出してざっと水ですすぎ布巾で水気を拭きとり、粕の中にふれ合われないようにして並べ、上に粕をたっぷり入れて押えつけておきます。粕は四〇〇㍎に焼酎または味噌大さじ一杯、砂糖大さじ一杯を加えて良く練ります。

四 子持かんらん

腋芽の肥大したものを次々に収穫して、外葉をとり、切口のほうへ十文字の切り目をつけ、塩を少し加えた湯でゆでます。

バターいため

子持かんらんのは茹汁の中に冷めるまでおくと苦味が抜けるから、これを引きあげて布巾の上で水を充分切ってバターでいためます。それにみじん切りしたパセリーをふりかけ塩、胡椒で味つけしていただきます。

ピックルス(酢漬)

揃った小粒の子持かんらんをよく洗い、ザルに上げて水を切り、ボールに塩をふりながら漬け、軽い重石をして四―五日程おき、漬かったら布袋にあげて、軽い圧石をかけて二時間程水をきります。

漬汁は子持かんらん一㍎に、酢四㍎、同量の水で割り、砂糖を一五〇㍎加え、コショウ、香辛料を少々小さな布袋に入れて浸しトロ火で三十分位加熱してさましておき、広口壺に子持かんらんを詰め、トウガラシ二本を入れてさめた漬汁を注いで密閉

しておく、二―三日で食べられます。

五 食用ビート

食用ビートは洗ってゆで、一皮むくと、目のさめるようなばら色で、この色は中まで変りません。色を生かしてサラダの添え物にしたり、五分目に切ってレタスの葉の上に盛りマヨネーズをかけていただきます。

食用ビートは洗ったり、ゆでるさいぎずをつけたいよう注意することが大切で、葉の根元を三センチくらいつけて切り、ひげ根もそのまま水一㍎に酢大さじ三杯、塩大さじ一杯の酢水でゆでます。外からさわってやわらかくなったら火からおろし、手でもてるぐらいにさめてから、皮を押すとツルりとむけます。

六 花やさい(カリフラワー)

花やさいは花芽がで始めるのと外葉の先を軽くまとめてしぼり、真白でやわらかい蕾を収穫します。往々外葉を開いて見るとヨトウムシに害されておることもありすから、あらかじめ害虫の防除は完全にしておかなければなりません。

花やさいは丸のままゆでることもありますが、小さく分けてゆでる場合もあります。いづれにしても、ゆでやすいものですが、真白に上げることが大切で、まず外葉を除いたら一〇分ぐらい水につけてゴミや虫を流して、蕾がたっぷりつかるだけの水を鍋にとり、水一㍎について大さじ一杯づつの小麦粉と塩をといて入れ煮たててから鍋に入れて下さい。

食べ方はやわらかくゆで冷やしたもの、マヨネーズ、フレンチドレッシングをかけてサラダとしていただきます。またバターいため、煮込み、ピックルとしても高級な

風味をいかすことができます。

花やさいのフライ

和風のテンブラにしてもよいが、ゆでた花やさいを一口ぐらいいほぐしてから、塩コショウをふりかけ、小麦粉にとき、卵を加えて良くかきませ、パン粉をつけて強火でさっと揚げ、熱いうちにレモンの汁をしぼってしみこませてから皿に盛ります。皿にはパセリーなどをそえ、あたたかいうちにいただきます。

七 芽花やさい(ブロッコリー)

芽花やさいは花やさいの緑のものと考えるべく、調理法も殆ど同じですが、ゆでないうでバターいためとしても良い。ただ鮮緑を生かすためにはゆでかたに工夫が必要で、ゆでかたは根元のかたい茎や蕾を除き、太い茎の方の皮をナイフでむきとって、鍋に立てるようにして、茎の方をゆで、蕾の方はすぐやわらかくなるから蒸すような具合にすることが良いようです。

おひたしとしてもいただけますし、肉等とのあえ物にもむき、むしろ花やさいより調理の種類も多く、風味もすぐれているように思います。

八 アスパラガス

罐詰用の軟白したものよりグリーンの方がビタミン類も多く、アクが少なく汁の実から揚げものまで調理も多種多用のものがあります。グリーンアスパラガスはビーマン同様一度味わいますとその味を忘れることができません。

グリーンアスパラガスをゆでる時は火が強すぎると先のほうがくずれやすいから、薄塩にしてやや弱めの火でゆでることが大

切です。ただマヨネーズをあしらひながらいただくもお惣菜に、飲物のつまみにいくらあっても足りない位です。

九 廿日大根(ラヂッシュ)

廿日大根といえば春先の三杯酢がぐらいいしか考えない方が多いかと思ひますけれども味が淡白で、サラダや料理のかざり、つけ合せに適し、年中栽培出来るのでなかなか貴重なものです。美しい色あひを利用していろいろな形に切って料理のかざり、つけ合せにいたしますと子供さん方もきつとよろこばれ、しかも栄養価のきわめて高いものですから忘れなく。

一〇 その他の西洋野菜

これまで主な西洋野菜について調理法の一部を紹介しましたが、その他の西洋野菜で作り易いものをつとりあげ、その調理法を第四表に簡単に紹介しておきます。

第4表 その他西洋野菜の利用法

種類	英名及品種名	需要部	利用法
根セルリー	セルリアックターニップ	セルリーの変種、根部	粕漬、煮込
球茎甘藍	コールラビー	茎部	煮込、漬物、サラダ
紫甘藍	レッドロックス	紫色したキャベツ	サラダ、酢づけ
羽衣甘藍	ケール	結球したキャベツ	ジュース用
チコリー	ウルーツ	多量の根芽	サラダ
にがイチヤク	エンダイブ	軟白した葉	軟白したものは

(雪印種苗・上野幌育種場)