

# 新しい野菜珍しい野菜(Part-1)

新野菜 7 2 種の特徴と調理

平成 1 7 年 1 0 月 2 8 日

## 1. 果菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ソウメンカボチャ	ペポカボチャに属し果実是一般に黄色で長楕円型の中型果、果肉は黄白色でソウメン状の繊維状組織からなる。	未熟カボチャに属するためエネルギーは少ないが食物繊維が少々ある。	酢の物とか茹でて吸い物や椀盛りの種にも利用できる。
ズッキーニ	果実は濃緑色で斑点の入った紡錘形の小型果、開花後 1 週間目の若い果実を収穫する。果肉は白色で柔らかい。	西洋カボチャに比べると カロチン量は少ないが、ビタミン B1, B2, C が豊富。	蒸したり、茹でたり、油炒めをするほか天ぷら、肉詰めして焼いてもよい。
ミニカボチャ	かりっこは西洋カボチャで果実は球形で果肉も黄色、肉質は柔軟 坊ちゃん は日本カボチャと西洋カボチャの雑種で果実は小さく偏円形で浅い。果肉は黄色く粉質で甘みが強い。 ブッチーニはペポカボチャと西洋カボチャとの雑種、果実は小さく偏円形で果肉も黄色、やや粘質で甘みがある。	かりっこは開花後 7~10 日の未熟果を収穫しサラダ、酢もみにする新用途の品種。果肉は黄色く粉質で甘みが強い。 ブッチーニ、ペポカボチャは開花着果後 40 日前後が収穫適期。果肉は黄色でやや粘質で甘みがある。	かりっこは未熟果をサラダ、酢もみ。 坊ちゃん、ブッチーニは電子レンジで 5 分間加熱する。
ニガウリ	一年生のつる草で雌雄異花。果実は紡錘型。 果皮には苦味がある。青皮・細長種は苦みが強い。白皮・円筒状の厚肉種は苦味が少ない。	ビタミン C の含有量が高く、一般野菜の 6~7 倍も含まれている。 カロチン、ミネラル類、食物繊維も豊富・ニガウリを食べれば夏負けしない。	果を二つ割りにして、種子を除いて調理。和え物、油炒め、サラダ、漬け物。苦味を少なくするには皮をむいて水にさらすとよい。



ソウメンカボチャ



ズッキーニ



オオクログワイ

## 2. 根菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ビーツ	サトウダイコンの変種で大きな円錐花序を着け、黄緑色の小花を生じ果実は突起がある。根は肥大し、カブに似た球形ないし長円錐形で偏球形のものが多い。	果肉は柔らかくて水分が多い。ビタミン、ミネラルは多くないが糖質、特にショ糖が多く甘みがある。	根を茹でて薄切りにし、酢に浸してサラダにすると、濃い紅色が彩りによい。甘みがあり、あっさりしている。
中国ダイコン	華南、華中型は白皮白肉のものも多く、水分が多く貯蔵性が劣っている。日本の大根のルーツと考えられる。華北型は根形が短太、丸いものも多く、肉質が緻密で澱粉を多く含み甘みがあり、貯蔵性が高い。外皮色は緑、紫、赤白など肉色は赤、緑、白など多彩である。	紅芯大根は、大変甘味に富むため紅長大根とともに生食に適し、ビタミンも摂取できる。青長大根はビタミン C, カロチンの多い品種。	緑皮赤肉種は、サラダ、和え物などの生食。青長大根は粕漬けやたくわん漬。緑皮白肉種は生食、煮食に適する。赤皮白肉種の紅長大根は、おろし。

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
オオクログワイ	多年生で茎が叢生し、草丈 40~70 cm になる。秋末に地下茎の先端が肥大して直径 2~4 cm の平円形塊茎となる。肉は白色。冬季に収穫。	ミネラル、食物繊維を含む。整腸作用があり、コレステロールを低下させる効用がある。さくさくとした歯触りと甘みがある。	主に中国料理に用いられるが、煮食や、砂糖漬けなどにも利用される。
ヤーコン	多年草本、地下部に 1 個 200 g 前後の塊根を数個着生する。塊根の形はサツマイモやダリアに似ており、これを食用とする。外皮は帯褐白色、肉部もそれに近い。	形はイモだが澱粉はなく、フラクトオリゴ糖と食物繊維を多く含む、整腸作用があり、低カロリーでダイエット効果が高い。	歯ごたえがあり、生食、煮物、炒め物に利用。

### 3. 茎菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
カイラン	キャベツとは形状は極めて異なるが、近緑で 20~30 cm 伸びた茎と、これに着生した若い葉を収穫する。主茎を収穫した後、腋芽が伸長するので順次収穫できる。	カロチン、ビタミンCの含有量が著しく多く、緑黄野菜として優れている。ビタミンEも多く、ミネラル豊富。	茹でる、油炒めが最も適す。煮物、天ぷら、味噌漬け。
コールラビ	キャベツの仲間。茎がカブのように肥大してカブに似ているが、肥大茎から葉ができる。大きくなりすぎると繊維が発達して硬くなるので早期に収穫する。	各種ビタミン、ミネラル類を含み、特にビタミンCが多い。	皮をむいて利用し、酢の物、煮物、炒め物、漬け物。
ザーサイ	カラシナの仲間。生育が進むと、茎下部の葉の付け根の部分が直径 5~8 cm のコブ状に肥大した多肉の茎のかたまりとなる。ザーサイはこの部分を塩等で漬け込んだもの。	特に多く含まれる栄養素はないが食物繊維が多い。	ザーサイ漬け、煮物、スープの具、炒め物、漬け物。
茎チシャ	1~2 年草、茎を食用とするレタスの仲間。茎は生育初期には伸びないが、十分な大きになると節間伸長を始めて伸びる。茎の肥大や形状は品種によって異なるが長さ 35 cm 最大径 7 cm にもなる。	茎はグリーンだが淡色野菜でビタミン類やミネラル分は少ない。葉は苦味がありゆがいて食べる。	主として茎を食べるが葉も食べられる。炒め物、茹で物、サラダ、煮物、漬け物。茎を裂いて乾燥させたものは中国料理の材料。
エシャロット	葉付き若どりラッキョウのことで分球して増える。繁殖は春と秋に球分けを行い、定植後分球点が生育し 1 株 1 個から 10 数球まで増える。	刺激臭は硫化アリルの揮発性の水分によるもので、胃腸を刺激して消化液の分泌を高め、食欲を増進させる。ビタミンB1の吸収をよくする働きもある。	専ら味噌等をつけて生食するのに適する。さっと揚げるだけの揚げ物、焼き物にも利用。



カイラン



コールラビ



サイシン

### 4. 花菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
サイシン	ハクサイの仲間、春先に苔立ちした茎、つぼみ、葉を食用にする。アクがなくブロッコリーのような、こくがある。	カロチン、カルシウム、鉄分に富み、ビタミンB1, B2も多い。タンパク質も豊富な緑黄野菜。	中華風に油炒めがよい、和風にはお浸し、汁の実、和え物、酢の物などに利用。
コウサイタイ	1~2 年草で、若い茎と花蕾を食べる野菜、茎の紫色が特徴で、サイシンと同様の食べ方をする。	サイシンと同様の成分。サイシンに比べると糖質が多く、カロチンが少ない。	油炒めに適す。ゆがいてそのまま食べる。また軽く熱湯を通しうす塩の浅漬け。

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
花ニラ	多年草で臭気がある。早春に芽が出て生育し、初秋には花茎が約 30 cmに伸びて白色の小花をつけ、花茎を食べる。花ニラの苔は次々と発生するので、順次収穫	ニラと同様、ミネラル類、ビタミン類が多く、緑黄野菜として優れている。	香気が強く、甘味に富み、優れた野菜。炒め物、浸し物、花は塩漬け。

## 5. 葉菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
オカヒジキ	1年草、草姿が海草のヒジキに似ていることからこの名がある。枝は多数に枝分かれし、四方に広がる。葉が15 cmぐらいの長さで先端の若い葉を摘み取る。	カロチン、ビタミンB2・C、食物繊維を多く含む。	若芽を利用する。シャキシャキした歯ざわりで青臭さが無い。お浸し、和え物、汁の実。
タケノコハクサイ	結球ハクサイであるが、本種は球長が40~60 cm、長いものは1m余りにもなり、球幅は12~15 cm程度とタケノコ状で細長いのが特徴。	ビタミンCが比較的多く、カルシウム、鉄、カロチンを含む。発ガン物質を解毒する酵素をつくるインドール化合物を含む。	葉肉が厚く、水分は少ないので、光熱で調理しても葉肉がくずれないため、炒め物、すき焼きに適する。
クレソン	多年生、湿生草本。草姿は水深い立地によって異なるが、よく分枝し、各節から発根する。葉は不斉形の奇数羽状複葉。	カロチン、カルシウム、鉄、ビタミン類を多く含む。特にビタミンB2が多い。	サラダとして添える。汁の実、和え物、揚げ物、魚料理のつまに使う。
マーシュ	コーンサラダとも呼ばれ、1~2年草で、草丈は30 cmぐらいでよく分枝し、下部全体が無毛。葉は濃緑色、全縁で、長楕円形、基部まで葉茸がある。	葉が羊の形に似ているのでラムズレタスともいい、カリウム、カロチン、食物繊維を含む。	葉をサラダや肉料理の付け合わせにしたり、汁の実にしたりする。
サンチュ	茎の伸張とともに、葉を掻きとって食用とするので掻きチシャの名がある。茎が10~20 cmに伸びた頃から、葉を順次下葉から掻きとって利用する。	ビタミン類やミネラル類が豊富であり、特にカロチンを多く含む。	朝鮮料理の焼き肉を包むのに用いられる。葉を茹でて浸し物、和え物、煮物、炒め物。
エンダイブ (シコレ)	1~2年草、多くの根出葉をつける。葉脚は心形で茎を抱く、根出葉が適当に発育したら、外葉で結わえて、内部の葉を軟白して収穫する。	カロチン、ビタミンB2・Cを多く含み、ミネラルとしてカリウム、鉄分、食物繊維も多い。	葉は主としてサラダ用として生食。レタスより歯切れよく苦みがあり、特有の芳香と風味が好まれる。
コスレタス	1,2年生草本で立性である。葉は緑色~灰緑色、長楕円形で先が尖る。株が大きくなると、楕円形に緩く結球する。定植後50日頃から収穫でき若採りに努める。	ビタミン類、カロチンを含むサラダなど、生食として用いる。	ヘッドレタス、リーフレタス同様、主としてサラダやなますなど生食に用いる。
カクタスリーフ	サボテンは葉が退化縮小し、茎部が多肉化し、茎面が盛り上がり、イボ、コブないし稜となり、葉にかわる同化器官となっている。	成分値はないが、緑黄色野菜として期待できる。	塩茹でし、皮をむいて果肉を料理に用いる。肉料理の付け合わせにも利用。
エゴマ	1年草で、草姿はシソに似て、分枝性に富み、高さ1mになる。葉は対性で短卵円形、1さく果に4粒の種子がつく。シソの種子よりも大きく、油を含み特有の香りがある。	d-リルン酸という必須脂肪酸が含まれ。ガンやアレルギーを予防する効果がある。香り成分のペリラルデヒトは強い防腐作用があり、食中毒を防ぐ。	焼肉包み、漬け物などにするほか種子をゴマの代用にする。
モロヘイヤ	一見青ジソに似ている。葉と幼茎を食用にする。香りも癖もない。さっぱりとした味で、刻むとオクラのような粘りの出るのが特徴。	栄養的には優れた緑黄色野菜である。カロチンの含有量は野菜の中ではトップ。ビタミンA、ビタミンC、カルシウム多い。	葉を刻んで、ほどよい粘りをつけ、野菜スープとして利用する。



マーシュ



サンチュ



エンダイブ

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ジュンサイ	水生多年生草本で、水深 50～200 cm、清水の豊かな池沼に自生する。	水草で若い芽の周りにある粘質物が栄養分として期待できそう。	生食、汁の実、酢の物として利用するが、瓶詰め加工が主体。
ヒユナ	一年草、茎は太く直立し、分枝力は中位で、草丈は 1m になり、まばらに分枝する。葉は互生で軟らかく夏秋期にホウレンソウ同様に利用される。	野菜の少ない夏期の葉菜として重宝である。緑黄色野菜で カロチン、カルシウム、カリウム、ビタミンC を多く含む。	ホウレンソウと同様、浸し物、和え物などに利用する。茎は漬け物として利用。
トウモロコシ	蔓性で分枝力が旺盛で、摘菜すると次々と側枝を生ずる。萌芽したての稚苗を刈り取って貝割れ菜のように利用したり、伸張した株の茎葉を摘み取って利用。	優れた緑黄色野菜、野菜としてタンパク質を多く含んでいる。	ホウレンソウと同様の調理方法で利用するが油炒めが、色、風味を引き出すのに最も良い。
リーキ	外形はネギに似ているが、葉は大型、ニンニクに似て、竜骨稜のある扁平葉でハカマ状になり重なりあって殆どが株分かれない。鱗茎は単生し、軟白した白部分は太く、長ネギに似ている。	ビタミンB1、B2、カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含む。硫化アリルにより、血行を良くし、体を温める作用がある。	軟白部の軟らかいものを煮込む。油炒め、サラダ。
葉ニンニク	ニンニクの苗を、野菜用として利用するもので、利用時期・部分が異なり、主に鱗茎を利用する茎ニンニクと同じもの。	カルシウム、ビタミン、鉄分多く、新陳代謝、血行をよくする。	葉をネギのように鍋物に入れたり、刻んで薬味にしたりする。
黄ニラ	小鱗茎から葉を発生し分けつ旺盛である。葉は扁平で細長く、再生力も旺盛で株養分は葉ニラと同じ。葉を切り取り遮光して萌芽葉を軟白し、収穫する。	軟白してあるため葉ニラに比べて カロチンの量は少ない。ミネラル類、ビタミン類は多く含まれる。	生でサラダの彩りに入れたり、刻んでスープや粥に散らしたりする。さっと炒めて塩だけの味付け。



ヒユナ



ウワバミソウ



モミジガサ

## 6. 山菜

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ウワバミソウ	多年生草本で根茎は短く、横斜～直立する。多肉、草丈 40 cm、葉は無柄で 2 列に互生、楕円形。ぬめりがある。秋に茎節に肉芽を着生しこれが落ちて増殖。	ぬめりに食物繊維が含まれ、コレステロールをさげる効果がある。	生のまま、とろろ状になるまで包丁でたたき味付けしてご飯にかける。三杯酢、塩蔵。
タラノキ	落葉生の低木、茎は単幹または、2～3 に分枝する。露地のなか、切りとった枝を温床に入れ、萌芽させる方法もある。	野菜としてはタンパク質が多い、カロチン、カリウムも多く含む、抗酸化作用があり、高血圧症に有効。	和え物、揚げ物、漬け物。
モミジガサ	多年生宿根草本である。地下茎は短く、茎は直立、草丈は 80 cm。降霜期に地上部は枯死し、越冬して増殖する。春に萌芽した若葉を収穫し食用にする。	幼葉(芽)だが緑黄色野菜と同様成分を含むため栄養効果が期待できる。鉄分多く貧血の予防によい。	春、萌芽後の若葉(芽)を食べる。独特の香りとほろ苦さが賞味できる。
オオバキボウシ	多年生宿根草本で、地際に塊状の地下茎を生じ細紐状の根をだす。増殖は実生も根茎の株分けも可能である。	栄養的効果を多く含むものはない。	若い茎葉、花茎、花を食用とする。アクがなく、ぬめりがある。
ノビル	多年生草本で、葉は秋に出て、夏に枯れる。土中に白色、球形の鱗茎を形成する。春～初夏に葉を、また鱗茎は適宜掘取り収穫する。	ネギに似た硫化アリルによる臭気がある。ビタミンC 豊富で葉の部分には カロチン、ビタミンB2、鉄、カルシウムなど多く含む。	鱗茎を生食、塩漬け、梅酢漬け、葉を茹でて、和え物、汁の実にして利用。

参考文献 新しい野菜珍しい野菜 (社団法人 日本施設園芸協会)