

新しい野菜珍しい野菜(Part-2)

新野菜72種の特徴と調理

平成17年12月26日

1. 果菜類

野菜名	特徴	栄養・機能性	調理法
ハヤトウリ	蔓性草本で茎は友稜、剛毛がある。葉は互生、キュウリの葉に似ている。果実は倒卵形、洋梨形、表面にシワがあり、白色系と緑色系がある。	食物繊維やビタミンCが含まれているので主食に適する。	果実を味噌漬、粕漬、糠漬、なますとし、煮食。
ヘチマ	一年生つる草で、つるは3m以上になり、葉は丸みがあって切れ込みは浅く、花は淡黄色5弁で咲く。果実は長さ10~40cm、直径8cm程度で10本の稜がある。	特筆できる栄養素はないが、沖縄や九州地方では夏の野菜として欠かせない。	幼果を煮物に利用するほか、汁の実、油炒め、天ぷら、カレー料理などに用いる。
カラーピーマン	品種によって、未熟果の果色は種々あるが、完熟すると赤、オレンジ、黄色になる。果実が大きいほど果肉も厚い。完熟するとピーマン独特の青臭さが消え、香り、甘味とわずかな酸味を生じ、さらに彩りが楽しめる。	各色とも、ビタミン類が多く含まれ、特に赤色ピーマンはカロチンが多くビタミンCの供給源としても有効。	肉厚でカラフルなことを生かしてサラダの彩りや、天ぷら、肉や魚の詰め物料理、焼き物などに利用する。強火で焼いて、水で急冷すると薄皮がはがれる。
長ササゲ	蔓性の一年草でつるが長く伸び、花は長い花柄の先に着生し、さやは50~150cm。若いさやは肉質が柔らかく、豆独特のくさみとうまみ味がある。	野菜としてはタンパク質が多い。ビタミンC、ビタミンB1、B2、食物繊維も多く、抗酸作用、整腸。	若さを煮物、油炒め、和え物、汁の実、揚げ物、漬物など幅広く利用する。



長ササゲ



ルタバカ



チョロギ

2. 根菜類

野菜名	特徴	栄養・機能性	調理法
ルタバカ	外見はカブに似ているが、根形が丸または長楕円形で大きなものは2~3kgにもなる。頸部が長く突出する。味はカブと全く異なり、水分が少なく炭水化物、無機質が多く、栄養価が高い。	カロチンが多く、ビタミンB1、Cを含み、食物繊維もあるので、栄養価の高い野菜。	糖質があり、甘味のあるジャガイモとカブと一緒にしたような食味。
サルシフィー	2年生の草本、根は直根性で白色、長さ30cm直径5cm、カキのような味がする。アクが強く、切ると乳汁が出てすぐ黒変する。類似のものに、キクゴボウやヤマゴボウがある。	ゴボウと似ているがカロチンが多少含まれ、セルロース、リグニンなどの食物繊維も豊富。	サラダ、クリーム煮、ソテー、シチュー、味噌漬、若い葉は茹でてサラダ、お浸し、和え物などにする。
チョロギ	多年生宿根草、地下茎は9~10月に先端が次第に肥大し、地下に塊茎(この部分をチョロギといい食用とする)を形成する。塊茎は長さ5cm。	澱粉は含まないが、消化のよいスタビオーゼを含有する。	梅酢漬、味噌漬、砂糖漬、旨煮、炒め物、シチュー、吸い物の実に利用。

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
パースニップ	根部を野菜として利用、根はニンジン、またはゴボウ状で黄白色、長さ 50 cm 以上になり、真直ぐなもの分岐するものがある。甘みが強くて特有の香気がある。	ニンジンに似た強い香りがあり、ビタミン B1、E をかなり多く含み、ミネラル類も多い。	根をシチューなどの煮込み料理に用いる。野菜として食用とする他、煮汁を水腫や腎臓の薬として利用。

3. 茎菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
マコモタケ	イネ科のマコモに黒穂菌の一種マコモ黒穂菌が寄生すると、茎が長く伸びずに根際で肥大し、タケノコのようになったものがマコモタケで、皮をむき、内部の白い茎を利用する。	特に多く含まれる栄養素はないがビタミン、ミネラル類、食物繊維がバランスよく含まれる。	タケノコに似た風味があり、油炒めなどの中華料理に利用。
セルリアック	セルリと同じ野生種から栽培化したもので、根がカブ状に肥大する。この肥大根は独特の香りと歯ごたえがある。根の直径が 10 cm 前後になったものを収穫。	カロチンとビタミン C を含み、健胃、血圧降下の作用ある。香りはセダリット等の成分で食欲増進、精神安定などの効果がある。	若い根をサラダとするのが一番多い。大きくなった根は煮てスープ、シチュー。
茎ニンニク	ニンニクの苔を 4 ~ 5 月の開花前の柔らかい時に摘んだもので、ニンニクの芽ともよぶ。ニンニクほど強い臭いがなく、効用はニンニクと変わらない。	カルシウム、鉄分、ビタミン B1・B2 が多い。香りのアリシンは強抗菌作用をもち、胃腸や心臓の働きを高め、動脈硬化や血栓の予防	適当な長さに切って、炒めたり、茹でて和え物にしたり、サラダにも利用される。
シャロット	タマネギの変種で、ポテトオニオンといわれる分球性のタマネギ。球はよく分けつして、1 株に 2 ~ 10 数球に増える。	タマネギの栄養価とほぼ同じ。辛みと香りは硫化アリルによるもの、消化吸収を促進する。	葉は青ネギと同様に、球はタマネギと同様に利用する。球をすりおろして、香辛料、ソースの原料に利用。



マコモタケ



シャロット



アーティチョーク

4. 花菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
アーティチョーク	野生アザミの一種が発達し、更に改良されたもので草丈は 2m になる多年生草本。頭花は茎の上方に単生し、大きくて径 15 cm になる。	糖質が多いので、ホクホクした味。各種ビタミン、ミネラル類が含まれる。	茹でてサラダとし、塩、ソース、酢、油などをかけて利用。
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、順次収穫利用できる。	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。
エディブルフラワー	食べることでできる花。現在、一般的に用いられているものは、ストック、サクラソウ、マツバボタン、パンジー、ピオラ、ハウセンカ、ペチュニア、カーネーション、ナデシコ、バラ、スイートピーデンファレなど。	無農薬栽培が前提。大部分が茎葉を取り除いた花のみの出荷となるため、それに応じた技術が必要。具備条件： 無毒であること 料理・容器と色・形・大きさがマッチしていること できればおいしいこと。	人工着色料では出せない色彩と造形を持っているメリットを生かし、つま物、サラダ、スープ、和え物、吸い物等の具。

5. 葉菜類

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
セリホン	タカナと同じカラシナの仲間で、葉は他のタカナ類に比べて繊維が多く、噛むと強い辛みがある。	カロチン、カルシウム、鉄分、ビタミンCを含む。特にB2多く、高血圧、肝臓痛、貧血症に効果。	炒め物、煮物、お浸し、和え物、漬け物、スープの具。
千宝菜	コマツナ、ベカナとの種間雑種である。草姿はやや立性でコマツナに似る。食味はキャベツとコマツナの間で柔らかく甘みがある。	カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンC、食物繊維を含み、皮膚や粘膜を保護し、ガン予防効果のあるカロチンも含まれる。	コマツナ同様、浸し物、漬け物、煮物、炒め物、汁の実に利用。
ロケットサラダ	一年生の草本、草丈は80cmで、葉は深い切れ込みがあり、ダイコンの葉を小さくした形をしてロケット状に着く、若葉を利用するが独特の辛みがある。	ゴマの香りを有し、独特の辛みがある。カロチンのほか、ビタミンCも多い。風邪、血栓予防に効果。	サラダにするのが一般的、油炒め、お浸し、和え物。
チコリ	多年草で草丈2mにも達する、葉はエンダイブに比べ苦みが強く、根は薬用とされる。根は直根で太いので直播とし、秋に根を掘り、土やワラに埋めて軟白する。収穫は挿種後75日目ぐらいに行う。	軟白栽培のためビタミン、ミネラルは少ない。	葉をサラダ用とする。炒め物やベーコンを巻いてグラタンにする。根は乾燥し炒って粉にし、コーヒーの代用。
トレビッツ	ハクサイ等と同様、結球部は球形で外見적으로는レッドキャベツによく似ている。葉はレタスより肉厚で歯切れがよく柔軟でやや苦みがある。	栄養的には特に多くを含むものはない。	主にサラダにするとはほろ苦さと柔らかさがあり、歯切れもよい、彩りを添えるため料理の下敷きもよい。
食用タンポポ	多年生草本、葉は根生し長楕円状のへら形で長く、よく茂り緑色で柔らかく甘味と香気に富み、かつ一種の苦みがある。花が咲く前の若くて柔らかい葉を選んで摘み取る。	野生種よりはアクは少ないが苦みがあり、根はコーヒー用に利用する。カロチン、ビタミンA効力、カルシウム多い。	葉は茹でて水に浸し、浸し物、和え物、汁の実、サラダにする。焙煎してコーヒーの代用。
水前寺菜	多年生草本、葉は互生し長楕円披針形で先が尖り、肉厚で葉質は柔らかく、煮ると粘質物を生ずる。随時若葉を摘菜する。	根株は越冬し、翌春萌芽して若葉が収穫できる。ビタミンA・B1・B2・Cを含む。	早春の若葉を摘んで利用し浸し物、酢の物にする。
フローレンスフェネル	1年草のウイキョウの変種。葉を利用する場合は、夏頃から秋に随時若葉を採取して生食する。土寄せをして葉柄茎部が肥大してきたら、軟白して食用とする。	ミネラル分のカリウム、亜鉛が多い。	葉の茎部の肥大した部分を生食、または煮食する。茎はサラダ、スープ、種子はパンやクッキーに入れる。
キンサイ	中国セルリともいわれ、スープセルリに近く、葉柄が細長く中空で肥厚しない。葉数も少なく、大きさも小型。播種期は春先と秋口で、播種後70日で収穫。	中国では薬芹とも呼ばれ、ビタミンB2・Cやカロチンが多い。ストレスに対する抵抗力等の作用が期待できる。	さっと熱湯に通して冷やし、サラダや和え物にする。
コリアンダー	1,2年草で、草丈30~90cmに達し、強い臭気がある。草丈150cmぐらいから葉を適宜摘み取り利用する。種子の収穫適期は、薄茶色に変わりかけた頃。	生の葉を噛むと強烈な香りがある。匂いの強い料理とよく合い必須のハーブ。カルシウム、鉄、ビタミンB2・Cやカロチン多い。	生葉を香辛料として肉料理にそえ、油炒めに利用。果実は香味料。
パースレ	2年または多年草。茎に溝があり、葉は濃緑色で光沢があり、有柄の3出重複葉。播種4ヶ月後の大株になってから、葉の発生速度に応じて適宜成熟葉を収穫。	ビタミンCを特に多く含むほか、カロチン、ビタミンB1・B2も多い。	葉を料理のつまにしたり、スープに浮かべたりする。ソース、サラダ等。
チャンチン	多年生落葉性の喬木で、若い茎葉を食用にする。食用とする株は、新梢を順次摘菜、利用するので灌木状となる。播種2年目の秋に定植し、翌年より収穫ができる。	ビタミンB2・Cを含むほか、ミネラル分としてカルシウムが含まれる。	新芽を汁の実、煮食、炒め物、揚げ物等。
ルバーブ	多年草で、草丈60cm程度、葉は多数根生し、葉緑は波打っている。葉柄は半円筒形で、この部分に酸味と香気があり、食用として利用される。	カロチン、ビタミンCがあり、食物繊維が多く、ペクチンがあるため整腸作用やコレステロールを低下させる効果がある。	葉柄の皮をむいて砂糖と一緒に煮て、ジャム・ゼリーにする。
ソレル	多年生の宿根草本。繁殖は株分け、実生によるが、発芽30日ぐらいで、順次採取し利用する。	葉身は蔞酸を含み酸味を有する。	若い茎葉を茹でて、浸し物、煮物、刻んで生食。

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ツルムラサキ	1~2年草、蔓性で分枝力が強く、支柱に絡んで4mにもなる。葉は互生し全縁で広卵形。播種期は5月で播種後30日ぐらいから可能である。	カロチン、ビタミンCを多く	茎葉をハウレンソウ同様、さっと茹でて浸し物、和え物、サラダ、ジュース
エンサイ	サツマイモに似るが、葉は広披針形で茎は中空、芋はできない。水陸ともに栽培される蔓性の野菜で蔓先の柔らかい茎葉を摘み取って利用する。	カルシウム、カリウム、鉄分に富む。カロチンも多く、ビタミンA効力が高い。	蔓先の若い茎葉を利用する。炒め物、和え物等に利用。
キンシンサイ	多年生草本。葉は長く2列に束生して、上部は湾曲する。夏に葉の間から花茎が伸びる。若い茎葉、蕾、花が食用となる。	カルシウム、鉄分に富み、ビタミンA、B1、Cも多く含まれる。	春の若芽を摘んで、茹でて味噌和え、ゴマ和えにする。汁の実、塩漬け。



セリホン



千宝菜



ギョウジャンニンク

6. 山菜

野菜名	特 徴	栄養・機能性	調理法
ミヤマイラクサ	多年生草本で草丈50cm全草に蟻酸を含む刺毛があり、さわると激痛がある。実生栽培、株分けしたものを定植し、本葉2~3枚の若芽を収穫する。	緑黄色野菜に近いので効果は期待できる。	春の若芽を利用する。茹でると刺は柔軟となり、お浸しやゴマ和えがおいしい。
クサソテツ	落葉生の多年生草本。根茎は塊状で地中に直立、地下茎が地中を走り、その先に新株を発生、増殖する。葉は春に出る栄養葉と、秋に出る孢子葉の2型がある。	少量だがカロチン、ビタミンB類を含む。	早春に萌芽した葉が未展開の若葉を利用する。山菜としてはアクがほとんどない。
アシタバ	多年草で、草丈1m余になり、葉は濃緑色で大きく、数回羽状全裂する。春先に出る若葉を食用とするが、やや苦味があり、独特の香りが食欲を増す。	カロチン、ビタミン類、鉄、カリウム、カルシウムなど優れた栄養素を含む。ビタミンB2を多く含む。	若葉を摘み取り、茹でてお浸し、汁の実、酢の物、アシタバ茶を作ったり、青汁にしたりにして飲んでも良い。
ギョウジャンニンク	多年生草本で、葉身はスズランの葉に似る。播種1,2年は葉が1枚で、花を付ける成株になるには4~5年を要す	行者が食べるニンニクとして名がついた。全草ニンニクの香りを持ち香りはアリシンによるもので不眠症、便秘などに有効。	若い茎葉、花茎、花を利用する。鱗茎に味噌を付けて生食してもよい。

参考文献 新しい野菜珍しい野菜（社団法人 日本施設園芸協会発行）