

旬の野菜の秘密

達可文子・法土知里

はじめに

私たちが普段生活を送っている上で、「旬」という言葉をよく耳にする。しかし、旬の食材=いいもの、というイメージはあるものの、具体的な魅力について聞かれると、あまり分かっていないと感じた。そこで、私たちは、「旬」というテーマでマナナビを進めることにした。また、食材といっても幅広いため、今回は野菜の旬に焦点を当てようと考えた。

野菜の種類

野菜と言われると、キャベツやトマトなど様々なものが思い浮かぶ。20~30はすぐに挙げることができるだろう。しかし、現在日本ではなんと、約150種類もの野菜が作られている。また、ひとつの野菜を取り上げてみても、たくさんの品種を持つ野菜もある。そのひとつが、大根だ。よく市場に出回っているものは青首大根という品種だが、様々な大きさや重さ・色のものがある。

野菜と果物の違い

これまで生活してきた中で、この食材は野菜と果物どちらなのかというものがいくつかあったのではないだろうか。

野菜の分類、定義はそれぞれの分野の特性に応じて行われており、共通的・統一的なものはないが、定義や分類に当たっての基本的な考え方として、生産の場を対象にした学問である園芸学での分類及び生産関係の定義、分類では、主として食物としての特性と栽培の観点から定義、分類が行われている。

また、行政の分類では、茎やつるなどの草本性植物を野菜、樹木になるものを果物と定義している。しかし実際のところ、自治体の統計の仕方によって区別のばらつくものもあるため、野菜と果物の境界線上にあるスイカやメロン、トマト、イチゴなどは今現在もはっきりとした分類はできないと言える。

旬の野菜のメリット

1. 季節を感じられる

近年では、技術が発達したことにより、ハウス栽培が盛んに行われている。そのため、季節に関係なく様々な野菜を栽培できるようになり、私たちの食卓にも一年を通して多

くの種類の野菜が並ぶようになった。それゆえに、季節ごとの旬の野菜が分かりにくくなっている。しかし、本来はそれぞれの野菜に、「旬」の季節というものがある。例えば、スーパーで秋刀魚が売られていたり、居酒屋でおすすめメニューに秋刀魚の塩焼きと書かれていたりすると、「ああ、もう秋だなあ。」ということを感じる人が多いだろう。近年では季節問わずほとんどの野菜が出回っており分かりにくいのが、本来はこのように、野菜でも旬を感じる事ができるのである。

2. おいしい

「旬の野菜はおいしい！」と言われるが、そのおいしさの理由は、その時期の体が欲している食材だからである。季節ごとに、野菜の特徴というものがある。私たちの体が求める野菜は、季節によって異なるのである。

春…アスパラガス・たけのこ・ふきなど

→冬の厳しい寒さに耐え、土の中で根を張って春を待ったものである。強い香りや独特の苦みを持つものが多い。これらは、新陳代謝が落ちた冬に体の中に溜め込んだ脂肪や老廃物をデトックスする効果を持つ。

夏…トマト・レタス・きゅうり・なすびなど

→多くの水分を含み、体の中の熱を冷ましてくれる。また、水分やカリウムが多く含まれているため、利尿作用もあり、熱を尿として放出する。夏野菜は、体内の温度を整える働きがある。

秋…さつまいも・さといも・かぼちゃ・たまねぎなど

→夏に太陽の日差しをたくさん浴び、栄養を蓄えている。植物は光合成を行っているが、この過程ででんぷんや炭水化物などのエネルギーを作っている。このように栄養を蓄えた野菜を食べることで、冬の寒さに負けない強い体を作ることができる。

冬…白菜・ネギ・大根・蕪など

→冬は寒く植物にとっても過ごしにくいいため、土の中で成長するものが多い。また、白化して、白くなるものが多い。これは、栄養が溜められている部分で、体調を整えるビタミンCがたくさん含まれており、風邪の防止に繋がる。

このように、旬の野菜は、私たちの体が季節ごとに好む栄養を備えている。そのため、味覚だけでなく、体全身でおいしさを感じるため、旬の野菜はおいしいと言われるのである。

3. 栄養価が高い

すでに述べたように、季節を問わず様々な野菜が出回っている今日である。しかし、同じ野菜でも、旬の季節のものとは違うものでは、栄養価が全然違う。特に、ビタミンC

の量に大きく変化が見られる。ほうれん草を例に挙げてみると、旬の冬に作られたものと旬でない夏に作られたものとは、ビタミンCの量が3倍も異なる。また、トマトを例にとっても、旬の夏（7月）に作られたものは、旬でない冬（1月）に作られたものに比べ、2倍ものビタミンCを含む。一見同じように見える野菜でも、出回る時期で栄養価は異なるのである。

★ビタミンの豆知識

・ビタミンとは…

体の調子を整えるのに欠かせない栄養素。自分の体内では作られにくいいため、食べ物から摂取する必要がある。

・脂溶性ビタミンと水溶性ビタミン

ビタミンには、「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」の2種類がある。脂溶性ビタミンは、体内から排出されにくく油と一緒に摂取すると吸収率が高まる。水溶性ビタミンは、尿などで排出されやすく、ためておくことができないため、毎日摂取する必要がある。そのため、野菜は毎日摂らなければならないと言われる理由の一つである。多くの野菜に含まれるビタミンCは水溶性ビタミンであり、加熱調理をするときには、注意する必要がある。前者は、加熱による栄養分の損失は少なく、炒めるなどして油と一緒に摂ることでさらに栄養の吸収率が上がる。しかし、後者は過熱による栄養分の損失が大きく、お鍋で煮たり炊いたりしすぎると、ビタミンが水に溶けてかなり栄養分が野菜から逃げてしまう。それゆえに、野菜の食べ方としては、炊いたり煮たりするよりも、炒めたり生で食べたりするほうが栄養価は高い。しかし、炊くほうが嵩は減り多くの量が食べられたり体を冷やさないのですんだりするため、一概に良いとは言えない。お鍋など炊く場合は、スープに栄養分が流れ出すため、スープまで食べるのが大切である。

4. エコ

次の表はガラス室・ハウス利用の推移を表したものである。平成19年、21年と徐々に減少してはいるが全体的に見れば、増加していることがはっきりと分かる。それぞれの食材の旬に合わせて育てられる野菜には、このように人工的なガラス室やハウスを利用する必要がなく、自然に合わせて育つため余分なエネルギーを費やすことがない。例えば、きゅうり1キロを育てる際必要なエネルギーは、露地栽培では996kcal、一方ハウス加温栽培では5054kcalと差は歴然である。さらに、トマトにおいては、加温栽培された場合10倍近くのエネルギーが必要になるとされている。このように、旬以外の時期に育てられたものには余分なエネルギーが必要とされている。そのため、旬の食材はエコなものだと言えるのである。

年次	S. 50	60	H. 3	7	9	11	13	15	17	19	21
ガラス室	383	793	862	871	901	1042	869	889	911	873	811
ハウス	18296	29575	33972	35639	35841	36441	35889	35389	35329	34364	33079
合計	18679	30368	34834	36510	36742	37484	36758	36278	36240	35237	33890

5. 安く手に入る

スーパーに並んでいる野菜を見ても分かるように、かぼちゃなどの多くの野菜が海外から輸入されている。そのため、輸送費などの余分な費用がかかり出盛り期（旬）のものより価格が上がる傾向にある。また、先に述べたように旬以外の時期のものはガラス室やハウスが用いられているため、生産に費用がかかり食材も高価になる。一方、旬のものはそれぞれに適した環境で育つため、育ちやすく、市場にも出回りやすいため安く簡単に手に入るとされている。

参考文献

『からだの四季と野菜の四季 旬を食べる』 藤井平司 農文協

『旬の野菜の選択による環境配慮効果と主要野菜の消費実態

—季節はずれに供給される野菜の消費実態と施設栽培の将来について—』 堀孝弘