

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒100-0222 東京都千代田区九段南9-9-14 少年写真ビル
<https://www.schoolpress.co.jp/>★定期刊行物は終わる期日を予定しない刊行物です。年度が変わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

日本の食卓にやってきた冬野菜たち

沖縄大学 人文学部 こども文化学科 教授 盛口満

冬野菜の原産地

野菜には、すべて原産地があります。ほうれんそう、れんこん、かぶ、だいこん……。冬の食卓を彩る、こうした野菜たちは、日本料理の常連たちです。しかし、実はこれらの野菜は、いずれも日本生まれではありません。では、いったいどこで生まれて、いつ日本にやってきたのでしょうか。

ほうれんそうは、名前に出自の秘密があります。ほうれんそうを漢字で書くと「菠薐草」となりますが、この「菠薐」はもともとネパールの地名を意味していたと、『日本の野菜』(青葉高著)*に書かれています。イラン周辺が原産のほうれんそうが、ネパールを経由して中国に伝えられたという歴史があるからなのとか。また、ほうれんそうは、16世紀頃に日本に伝わったと考えられています。

では、れんこんの故郷はどこでしょう。れんこんは、ハスの根です。ハスの栽培は、インドと中国で始まったようです。日本には古くに伝わりましたが、当初は食用としてではなく、花を鑑賞する目的で栽培されていたようです。

また、野菜の中でも、だいこんは日本的な野菜に思えます。実際、日本には多様なだいこんの品種が存在しています。しかし、だいこんもまた、その出自は海外にあります。だいこんは中央アジアを原産とする野生種から生まれたと考えられていて、栽培が始まったのは地中海沿岸といわれています。エジプトのピラミッドの建設の際には、労働者にだいこんが配られたという記録が残されているそうです。そして、だいこんは、中国を経由して日本にも伝わりました。

かぶの先祖

わたしの住んでいる沖縄に、「ハマカブラ」と呼ばれる植物があります。海岸や畑などに生える草で、春にいわゆる黄色い「菜の花」を咲かせます。この植物がハマカブラと呼ばれているのは、根がかぶのように膨らむからです。沖縄島のハマカブラの根はあまり太りませんが、与論島や種子島では、よく太った根が見られます。沖永良部島のお年寄りに話を聞くと、ウディと呼んで、いためて食べていたという話でした。ところで、かぶの原産地は、アフガニスタンあたりではないかといわれています。つまり、ハマカブラは、もともと沖縄に自生していたわけではなく、昔に伝わってきたかぶが野生化したものなのでしょう。そして、ハマカブラの花が「菜の花」的なものにも、理由があります。かぶの先祖は、アブラナなのです。

アブラナの多様性

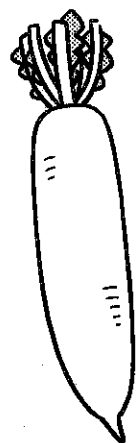
アブラナは、春、花が咲いた後にできる種から油をとるために栽培される作物です。しかし、アブラナは、油をとるだけではなく、葉やつぼみも食べることができます。アブラナは、アフガニスタンあたりで野生に生えていた植物と、現在もあまり姿が変わっていません。人間がアブラナの仲間を栽培するうちに、根っこを太らせ、食用とする品種を生み出しました。これがかぶです。また、種や根ではなく、おもに葉を利用できるように、改良された品種もつくり出されました。これが、こまつなやみずななど、多くの種類のある「ツケナ」と呼ばれる野菜たちです。このツケナ

(4ページへ続く)

たのしくたべようニュース

冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜を見てみましょう。

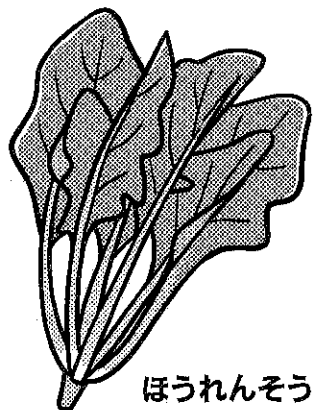
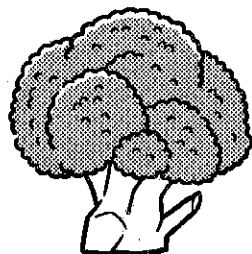


だいこん

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。

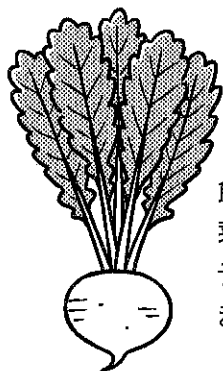
ブロッコリー

つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富。



ほうれんそう

カロテンや鉄が多く含まれている、緑黄色野菜です。

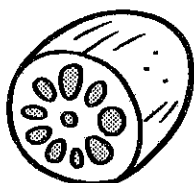


かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。

れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で、食物繊維も豊富です。



根深ねぎ

ねぎ

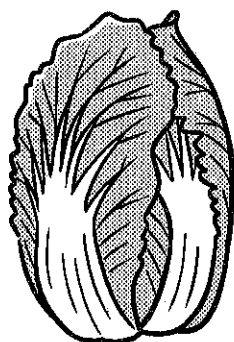
薬味としてもよく使われます。関東は根深ねぎ、関西は青ねぎが主流です。



青ねぎ

はくさい

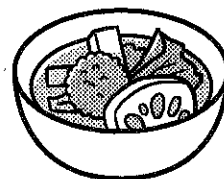
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



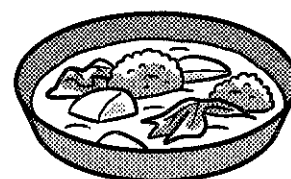
冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとりとることができます。

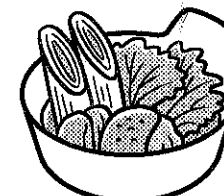
体ほかほか



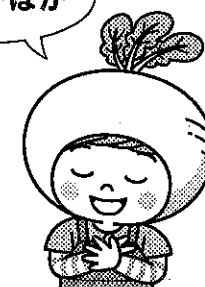
野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

12月22日は冬至

んのかつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)



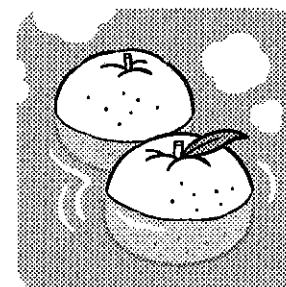
れんこん



うどん

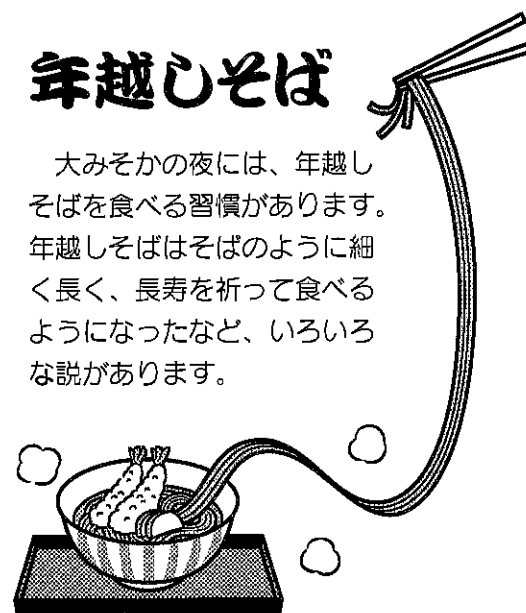
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のかつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

ゆず湯



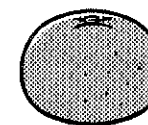
年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



旬の果物 みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。



(1 ページの続き)

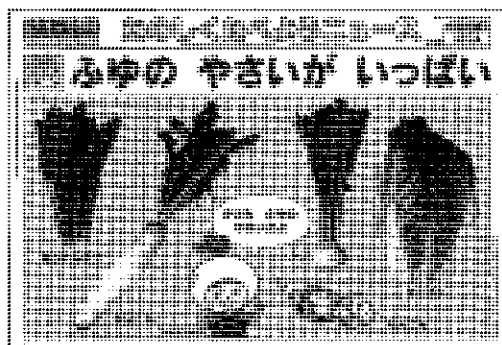
の中から、葉がキャベツのように結球するものが、中国でつくり出されました。これがはくさいです。中国で結球したはくさいがつくられたのは11世紀頃で、そのはくさいが日

本に渡ってきて、広く栽培されるようになったのは、明治時代も中頃になってからのことです。つまり、江戸時代の人々は、はくさいの漬物を食べたことがなかったわけです。

※『一青葉高著作選Ⅰ—日本の野菜』青葉高著 八坂書房刊

♡♡ 「たのしくたべようニュース」 de 食育 ♡♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

料理に使われる冬野菜について話す時に
ご活用ください。

お・は・な・し

冬にたくさんとれる野菜のことを、冬野菜といいます。(それぞれを指して)緑色の葉っぱのほうれんそう、白くて長いだいこん、大きな葉っぱが何枚も重なったはくさい、切ると穴が開いているれんこん、白くて丸い形をしたかぶも、みんな冬野菜です。

冬野菜は、鍋やスープ、シチューなどの温かい料理にととてもよく合います。温かい料理に入った冬野菜を食べると、体がぽかぽかに温まりますよ。冬野菜を食べて、寒さに負けないように過ごしましょう。

誤嚥事故防止のための啓発資料が公開されています

こども家庭庁は、幼稚園・保育所で、食べ物の誤嚥・窒息事故防止のための、注意点などを整理した啓発資料を公開しています。この資料は「教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表」や「おやつ選び方 注意点」などがあり、掲示しても活用できます。

詳しくは、こども家庭庁HPの調査研究事業報告書をご覧ください。

教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材提供表

令和4年度中・後半子育て支援施設利用事業（食育）推進型研修における食育中の誤嚥事故防止の取組に関する実践事例において、使用を避ける食材や調整を工夫する食材に絞って、食育活動の場での利用の仕方やアイデアなどを提供しましたので、ご活用ください。なお、本取組事例に掲載した食材は例です。誤嚥事故を防ぐことが可能な食材の提供が可能です。

使用を避ける食材

特性が強く、飲み込みにくい	球形や大きさが、硬質に入りやすく、つまりやすい	（例）
 玉ねぎ  人参  花椰菜  コーン  きのこ  ぶどう  さくらんぼ  りんご  バナナ  パイナップル  マンゴ	 玉ねぎ  人参  花椰菜  コーン  きのこ  ぶどう  さくらんぼ  りんご  バナナ  パイナップル  マンゴ	 チーズ  飴  マシュマロ  グミ  ジェリー  アイスクリーム  ソフトクリーム

やむを得ず使用する場合は注意喚起

●誤嚥事故防止のためです。ご活用ください。誤嚥事故防止の取組を徹底し、子どもの安全を確保してください。

調整を工夫する食材

食材	年齢等	調整方法
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす
さくらんぼ	幼児	さくらんぼをすりおろす
りんご	幼児	りんごをすりおろす
バナナ	幼児	バナナをすりおろす
パイナップル	幼児	パイナップルをすりおろす
マンゴ	幼児	マンゴをすりおろす
ぶどう	幼児	ぶどうをすりおろす