

# 我が家の菜園便り

No.2

## 冬野菜編

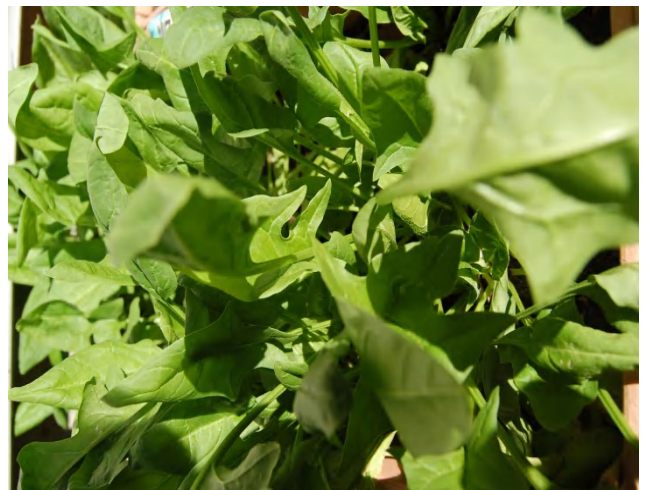
同窓会会員：寺村 紀美夫

投稿日：平成27年12月9日

我が家の菜園便りNo.2をお知らせします、今回は冬野菜編です。冬野菜は夏野菜と相違して葉物が中心となります。冬は寒いのと菜園に日陰ができるのでなかなか大きく育ちません、そのため育てるのに大変に苦労します。苦労の結果を野菜の種類順にお知らせしますので興味のある方はご覧ください。

### 1. ホウレン草

ホウレン草は冬の定番野菜です、ホウレン草は冷涼な気候を好みます。つまり寒さにもとても強く、 $-10^{\circ}\text{C}$ の低温にもよく耐えるため、冬に栽培したい代表的な野菜といえます、そして寒くなればなるほど旨味が増してきます。しかし発芽温度と生育適温は、 $15\sim 20^{\circ}\text{C}$ なので日陰では育ちませんので日の当たる場所に移動可能なプランターで育成しています。右のプランター内のホウレン草は食べごろに育ちました。



ホウレン草は、中央アジアのコーカサス地方原産です。栄養価が高いことで知られ、ビタミン類や鉄、カルシウムなどのミネラル分の含量は、野菜の中でもトップクラス。食品分析表によれば、可食部100g当たり、カロテン含量は1700IUで、ブロッコリーの4倍、キャベツの170倍、レタスの24倍です。鉄分は3.7mgで、キャベツの9倍、ブロッコリーの2倍、レタスの7倍。ビタミンCは65mgで、キャベツの1.5倍、レタスの10倍、ダイコンの4倍の数値を示しています。その栄養価は、アメリカの漫画、『ポパイ』にも象徴されており、主人公のポパイ（水夫）が、恋人オリブを救出するのに、ホウレンソウの缶詰を食べると筋肉隆々となり、敵役ブルートをやっつけるのです。実は、この漫画は、もともとアメリカの缶詰企業が、ホウレンソウをもっと一般大衆に食べてもらおうという宣伝のために制作したものです。ポパイのおかげで、ホウレンソウの栄養価は、アメリカだけでなく、世界中の人々にも知れ渡ったのです。

ホウレン草レシピは <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/horenso02.html> をご覧ください。

## 2. 小松菜



ホウレン草も冬の定番野菜ですが本来は暑さにも寒さにも比較的強いので、ほぼ周年栽培することができますが冬以外は青虫の食害で我が家は冬のみ栽培しています、右の写真にも青虫のため葉が食べられています（冬季でも暖かい日には蝶が飛来しますので青虫の駆除が大変です）。

日本の食卓になじみが深い小松菜は、名前の通り東京都江戸川区の小松川地区の特産品として、江戸時代からつくられてきました。今では全国で生産されている、カロテン、ビタミンC、ミネラル分を豊富に含む栄養価の高い野菜です。生育適温は20℃前後で冷涼な気候を好みます。しかし、また、半日ほどしか日光が当たらない場所でも十分栽培ができるため、我が家でも日陰の場所でも育てています。さらに、タネまきから30～40日後と収穫までの期間が短いため、家庭菜園向きです。

小松菜ノレシピは <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/komatsuna02.html> をご覧ください。

## 3. 京水菜（水菜）

キョウナ（京菜）とミズナ（水菜）とは、どう違うのでしょうか。京都の人は、肥料を与えず、水と土だけでぐんぐん育つことから、この葉菜を「水菜（ミズナ）」と呼びます。そして京都で育てている漬け菜ということで、京都以外の人は、「京菜（キョウナ）」と呼んでいる人が多いようです。つまり、キョウナ（京菜）とミズナ（水菜）も実は同じものなのです。右の写真は我が家のプランター栽培の京水菜です。



ミズナの生育適温は15～25℃で冷涼な気候を好み、秋から冬がミズナの栽培適期です。とくに冬季は、成長すると4～5kgの大株になります。香りとシャキッとした歯ごたえがあり、漬け物や鍋物にピッタリです。肉の臭みを消す効果があるので、鴨、カキなどととも鍋にするハリハリ鍋も有名。カロテン、ビタミンC、カルシウムおよび鉄分を豊富に含む健康野菜で、最近ではサラダの人气が急増し、生食のサラダ用として若い女性に人気です。

水菜のレシピは <http://cookpad.com/search/%E4%BA%AC%E6%B0%B4%E8%8F%9C> をご覧ください。

## 4. 春菊

すき焼きや鍋でおなじみのシュンギクですが、アクが少なく、柔らかいため、生でも食べることができます。おひたしやゴマ和え、ピーナッツ和え、天ぷらなども定番ですが、意外とサラダも美味です。我が家では菜園の他に、プランター数個でシュンギクを作っていて脇芽を摘み取って新鮮な食材にしています、これであるといつでも手に入り、鍋にもサラダにも楽しめます。こ



のように、一味違うシュンギクを味わうこともできるのも、家庭菜園のよさといえます。

シュンギクは独特の香気と風味は、家族団らんの冬の食卓に欠かせないものです。原産は地中海沿岸地域で、キク科の葉菜です。中国、日本など東アジアでは野菜として利用されていますが、原産地のヨーロッパでは、主に観賞用として栽培されています。越冬した株から開花するシュンギクの花は意外と美しく、まさに「春の菊」といえます。畑で余ったシュンギクをそのまま残しておくと、翌春、

美しいシュンギクの花にめぐり合うことができます。

春菊レシピは <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/shungiku02.html> をご覧ください。

#### 5. フダン草

ホウレンソウの仲間で、暑さに強く、菜類が不足する夏にも収穫できる便利な野菜ですが我が家では周年栽培していて春菊と同じく脇葉を摘み取って新鮮な食材にしている油炒めや和え物、味噌汁の具などに利用します。

アカザ科フダンソウ属の二年草で、地中海東部から中央アジアが原産です。同じ種の系統として「さとうだいこん」があります。「ビート」や「ビーツ」、「スイスチャード」とも呼ばれ、葉や葉柄それに根茎が赤色をしています。ロシア料理のボルシチの赤い色は、この「ビーツ」の色です。野菜や糖原料、それに観賞用としても利用されます。



つくりやすくてビタミンA、ミネラルを豊富に含み、独特の風味をもち、油炒め、あえ物に利用します。

フダン草レシピは

<http://cookpad.com/search/%E3%83%95%E3%83%80%E3%83%B3%E3%82%BD%E3%82%A6> をご覧ください。



## 6. キャベツ

近所の奥様からキャベツ苗をい頂いて初めて育てているものでまだ食べられるほどに育っていません。左写真はプランターで育て中のもので青虫により葉が食害されています。まだ結球まで育っていませんがこれからの生育が楽しみです。

キャベツは、アブラナ科の代表的な結球野菜。原産地は地中海沿岸地方で、日本へは明治初年（1868年）に導入され、以降、各地で品種改良されました。その結果現在では、周年栽培が可能になっています。

キャベツは、基本的には20℃前後の冷涼な気候を好むため、平地では春と秋に旺盛に生育します。キャベツは、生でも煮ても、また漬け物でも利用できる、調理適性が広い野菜です。さらに、ビタミンCやビタミンUの含有量が高く、健康野菜として人気があります。しかし、おいしいがために、アオムシ、コナガ、ヨトウムシなどの害虫の標的にもなりやすく、対策が必要となります。キャベツに含まれる有効成分、ビタミンUの働きは、まだ全容が解明されていません。しかし、古くから「胃腸の粘膜を正常な状態に保つ作用」、「胃酸の分泌を抑える作用」、「胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの治癒能力を高める」効果があるとされていますので結球後に採取するのが楽しみです。

キャベツレシピは

<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/series/cabbage02.html>

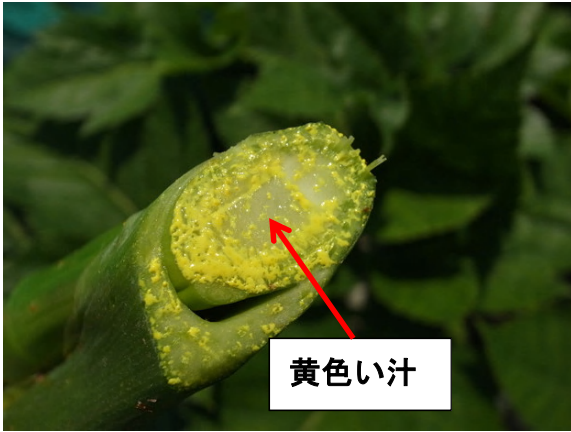
をご覧ください。

## 7. 明日葉(アシタバ)

明日葉は5～6年前に伊豆大島へ行ったときに種を買って菜園に撒いてから、毎年花が咲き種が落ちて新芽が出て自然と大きくなってその葉を食しています、右写真は今年自然に落ちた種から新芽に育った明日葉です。



アシタバ（明日葉、*Angelica keiskei*）はセリ科シシウド属の植物。日本原産で、房総半島から紀伊半島と伊豆諸島の太平洋岸に自生する。伊豆諸島・伊豆半島・三浦半島および房総半島の個体は、古くから自生している個体である。葉と茎を食用にする。味に独特のクセがあるため、天ぷらやバター炒め、おひたし、マヨネーズ和え等、多少クセを殺す調理法がとられる。特に伊豆大島では、アシタバを椿油で揚げた天ぷらが名物料理になっている。別名八丈草（ハチジョウソウ）、明日草（あしたぐさ）、明日穂（あしたぼ）春の季語。



葉や茎を切ったときににじみ出る黄色い汁！これには、「カルコン」と「クマリン」という成分が含まれています。「カルコン」は「フラボノイド」の一種で、抗菌、抗酸化作用をもっていると言われ、「クマリン」はセリ科の植物に多く含まれる香りの化合物で、抗菌作用などがあるそうです。最近では「糖尿病」や「アルツハイマー型認知症」を予防する効果があるのではないかと期待されているようです。もちろん～美容やダイエットにも効果があるのではとされています？

明日葉レシピは

<http://cookpad.com/search/%E3%81%82%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%B0>

をご覧ください。

### 8. 三つ葉

我が家の三つ葉は晩秋から冬にかけて栽培しています、春から初秋まではミョウガを育てている小さな裏庭でミョウガが枯れてから前年の三つ葉が種をこぼしたところから自然と芽が出てきたものを育てているものです。



三つ葉はサハリン、日本、朝鮮半島、中国、台湾など、東アジアに広く分布し、日本ではやや湿り気がある薄明るい場所などでごく普通に見られる野草です。スーパーなどで当たり前前に並ぶ野菜のなかでも、数少ない日本

原産の野菜です。葉っぱの軸が適当な長さになったら、株元を 5cm ほど残して切り取って収穫し切り取った後から葉が伸びて何回も収穫できます。切り取った葉は主にお吸い物の具にしています、ほんのりと独特な香りでおいしいお吸い物となり、特に正月のお雑煮にの汁に持ってこいとなります。

ミツバの爽やかな香りには、クリプトネンやミツバエンという成分が含まれており、食欲増進を消化を促す効果があります。更に神経を安定させ、イライラを解消する効果もあります。

栄養成分としてはカリウムを豊富に含んでいますカリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

カロテンも豊富βカロテンは抗発ガン作用や動脈硬化の予防で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています

三つ葉のレシピは <http://cookpad.com/search/%E4%B8%89%E3%81%A4%E8%91%89>

をご覧ください。

## その他の野菜の紹介



セロリ



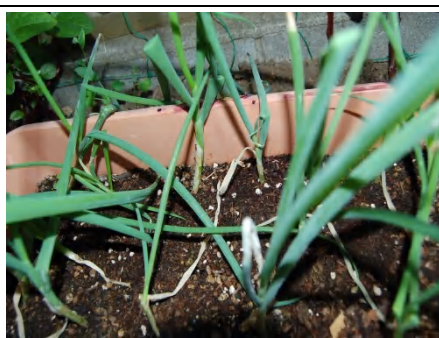
焼肉レタス (サニーレタス)



パセリ



チマサンチュ



玉ねぎ



ワケギ

## 夏野菜の冬育ち？

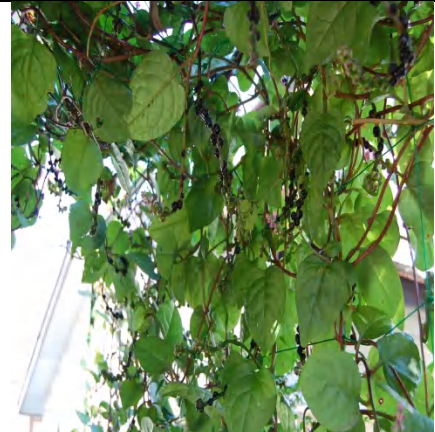
我が家では12月になっても夏野菜の実や葉がまだ育っていますのでご紹介します。



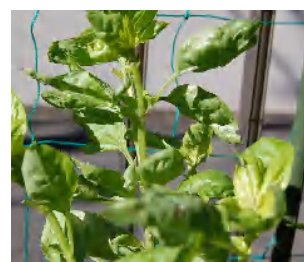
キュウリ



ミニトマト



ツルムラサキ



バジル

以上