

／ 冬もおいしい葉物野菜 ／



もっと知りたい
葉物野菜

寒さが厳しい冬に旬を迎える品目が多い葉物野菜。
サラダから炒め物、鍋まで、料理に葉物野菜は欠かせません。
今回は、6品目の葉物野菜について、
その歴史や選ぶ際のポイントなどの基礎知識を紹介します。

監修 | 藤田智 恵泉女学園大学人間社会学部教授

消費量ナンバーワンの
葉物野菜

【キャベツ】

アブラナ科アブラナ属

古くなると外側の葉から
しなびてくるので、
みずみずしい外葉が
ついているものが新鮮



重みがあって、
葉がしっかり
巻かれているものを

冬キャベツ
(寒玉)

西ヨーロッパ原産で、ケール、ブロッコリー、カリフラワーなどはみんな同じ原種の植物から生まれた親戚です。紀元前6世紀ごろからケルト人によって栽培が行われ、古代のギリシアやローマでは胃腸の調子を整える薬草として食べられていました。日本に伝わったのは江戸時代ですが、当初は鑑賞用の植物扱いで、そこからハボタンが生まれました。明治時代から食用としての栽培が始まり、戦後になってから洋食文化の広まりとともに本格的に普及しました。

キャベツは春（4月から6月）に収穫する春キャベツ（春玉）、群馬県や長野県の高原地帯や北海道、東北の寒冷地で作られ、夏（7月から10月）に収穫される夏秋キャベツ、冬（11月から3月ごろ）に収穫する冬キャベツ（寒玉）の3つに大きく分類できます。かつては形が扁平で葉の巻きが固く、加熱調理向きの冬キャベツが主流でしたが、つけ合わせやサラダなど生食の需要が増した結果、巻きがゆるやかで葉が柔らかい春キャベツの生産量が増加しています。また両者の中間的な品種も増えています。

キャベツの収穫量

TOP 3

①

愛知県
262,300t

②

群馬県
256,500t

③

千葉県
119,500t

※令和2年産野菜生産出荷統計

キャベツのバリエーション



紫キャベツ（レッドキャベツ）

赤紫色はアントシアニンという色素によるもの。一般的なキャベツよりも少し小ぶりで、葉は肉厚で固くしっかりと巻いています。サラダやピクルスなどによく用いられます。



芽キャベツ

ベルギー原産の栽培品種で、子持ちキャベツとも呼ばれています。葉の付け根に出てくる脇芽が結球したもので、60センチメートルから80センチメートルほどに伸びた茎に50個から60個ほどがびっしりとつきます。炒め物や煮込み料理に向いています。



縮緬（ちりめん）キャベツ

フランスのサボイ地方を起源とすることからサボイキャベツと呼ばれ、ヨーロッパではポピュラーな品種です。濃い緑色の縮れた葉は肉厚で硬く、煮込み料理に向いています。

COLUMN

シュークリームは
キャベツがモデル

キャベツはフランス語で「chou（シュー）」。

フランスを代表するお菓子、シュークリームの正式な呼び方は「シュー・ア・ラ・クレーム（chou à la crème）」で、これは直訳すると「クリームが詰まったキャベツ」という意味になります。形が似ていることからこのネーミングになったといわれています。



冬野菜の代表格

はくさい

アブラナ科アブラナ属



ずっしりと重く、葉が生き活きたものを
カットされているものは、
時間がたつと断面が膨らんでくるので、
切り口が平らなもののほうが新鮮

円筒形(包被型)

中国北東部の原産で、チンゲンサイや山東菜などの仲間です。日本に伝わったのは江戸時代後期で、明治時代から本格的な栽培が開始されました。以来、日本の食文化には欠かせない野菜となっていて、葉物野菜としてはキャベツに次ぐ生産量を誇ります。そして国内供給のほとんどが国内生産でまかなわれています。

はくさいは大きく分けると結球、半結球、非結球の3タイプがありますが、現在日本で流通しているのはほとんどが結球タイプ。ひと玉3キログラムから4キログラムの大型のものが主流ですが、近年は小型のものも流通しています。また結球タイプは葉が頭部までしっかりと重なって結球する円筒形(包被型)と、葉が頭部で重ならず先が尖っている砲弾形(包含型)の2種に分けられます。芯が白い砲弾形は主に漬物用で、一般的に出回っているのは芯が黄色くてカットした際の見た目が美しい円筒形です。はくさいは産地を変えながら通年で出荷されていますが、晩秋から冬にかけて寒さが増すごとに甘味が増しておいしくなります。



東京都発祥の特産野菜

こまつな

アブラナ科アブラナ属



葉肉が厚く、
緑色が濃く
鮮やかなものを

江戸時代から栽培されてきた東京都の特産品。昭和中期までは秋冬期のみに栽培され、年末年始に出回るものを「冬菜」や「雪菜」、初春に出回るものを「鶯菜(うぐいすな)」とも呼んでいました。東京発祥の野菜とあって関東地方での生産が盛んです。

こまつなには近縁種が多く、新潟県新潟市女池地区の「女池菜」、新潟県南魚沼市大崎の「大崎菜」、福島県福島市渡利地区の「信夫菜」など、日本全国にさまざまな土着の地方品種があります。またチンゲンサイとかけ合わせなどの品種改良も盛んで、40種を超える品種があります。通年で出荷されていますが、12月から2月にかけて霜が降りた後のほうがあくが抜けて甘味が増し、葉も厚く柔らかくなっておいしくなります。

COLUMN

名付け親は將軍様？

こまつなの名前の由来は諸説ありますが、そのひとつが江戸幕府8代將軍、徳川吉宗がつけたというもの。1719年、鷹狩りで小松川を訪れた際に、香取神社に立ち寄って昼食をとった吉宗公。そこで食べたすまし汁に入っていた青菜をいたく気に入り、その名前を尋ねましたが、神主の答えは「名前はありません」。ならば、と神社のある地名にちなんで小松菜と命名したところ、將軍命名の青菜ということで全国的な知名度を持つようになったといわれています。



サラダには欠かせません

【 レタス 】

キク科アキノノゲシ属

リーフレタス
(葉ちしゃ)

※写真の品種はサニーレタス

葉にハリがあって
みずみずしいものを結球タイプは、
キャベツやはくさいと違って
巻きが硬すぎず
適度にふんわりとしているものをヘッドレタス
(クリスピーヘッド型)カッティングレタス
(掻きぢしゃ)

※写真の品種はサンチュ



原産地は地中海沿岸地方から中近東にかけて。紀元前6世紀ごろには栽培が始められていました。日本には平安時代に中国から伝わり「ちしゃ」と呼ばれるようになりました。このちしゃは、今では「掻きぢしゃ」と呼ばれるリーフレタスの仲間でした。結球したいわゆる玉レタスが入ってきたのは明治時代以降で、さらに本格的に普及するようになったのは食の西洋化が進んだ戦後になってから。「レタス」はラテン語で「乳」を意味する語で、ちしゃも「乳草」が転じた語とされています。共に収穫の際に根元を切ると白い液が出てくることからつけられました。

ひと口にレタスといってもさまざまな種類がありますが、大きく分けて結球性のヘッドレタス、リーフレタス、立ちレタス、ステムレタスの4タイプに分類できます。日本で主に流通しているのはヘッドレタスとリーフレタスです。またヘッドレタスのうち、シャキシャキした歯触りのものをクリスピーヘッド型と呼びます。玉レタスとも呼び、日本でただ「レタス」という場合はこのタイプを指します。一方、同じ結球性レタスでも葉が柔らかくて巻きがゆるいものをバターヘッド型と呼び、日本ではサラダ菜の名前でも知られています。レタスは産地をリレーしながら通年出荷していますが、主にサラダ向けの野菜とあってとくに夏から秋にかけて多く消費されています。



レタスのバリエーション

立ちレタス
(立ちちしゃ)

結球性ですが、葉はほとんど巻かず上方は開いています。代表的な品種にシーザーサラダによく使われるロメインレタス(コスレタス)があります。

ステムレタス
(莖レタス、莖ぢしゃ)

主に葉ではなく莖を食べるタイプのレタス。細く裂いて乾燥したものは山クラゲと呼ばれます。

鍋料理の定番野菜

【 しゅんぎく 】

キク科キク属

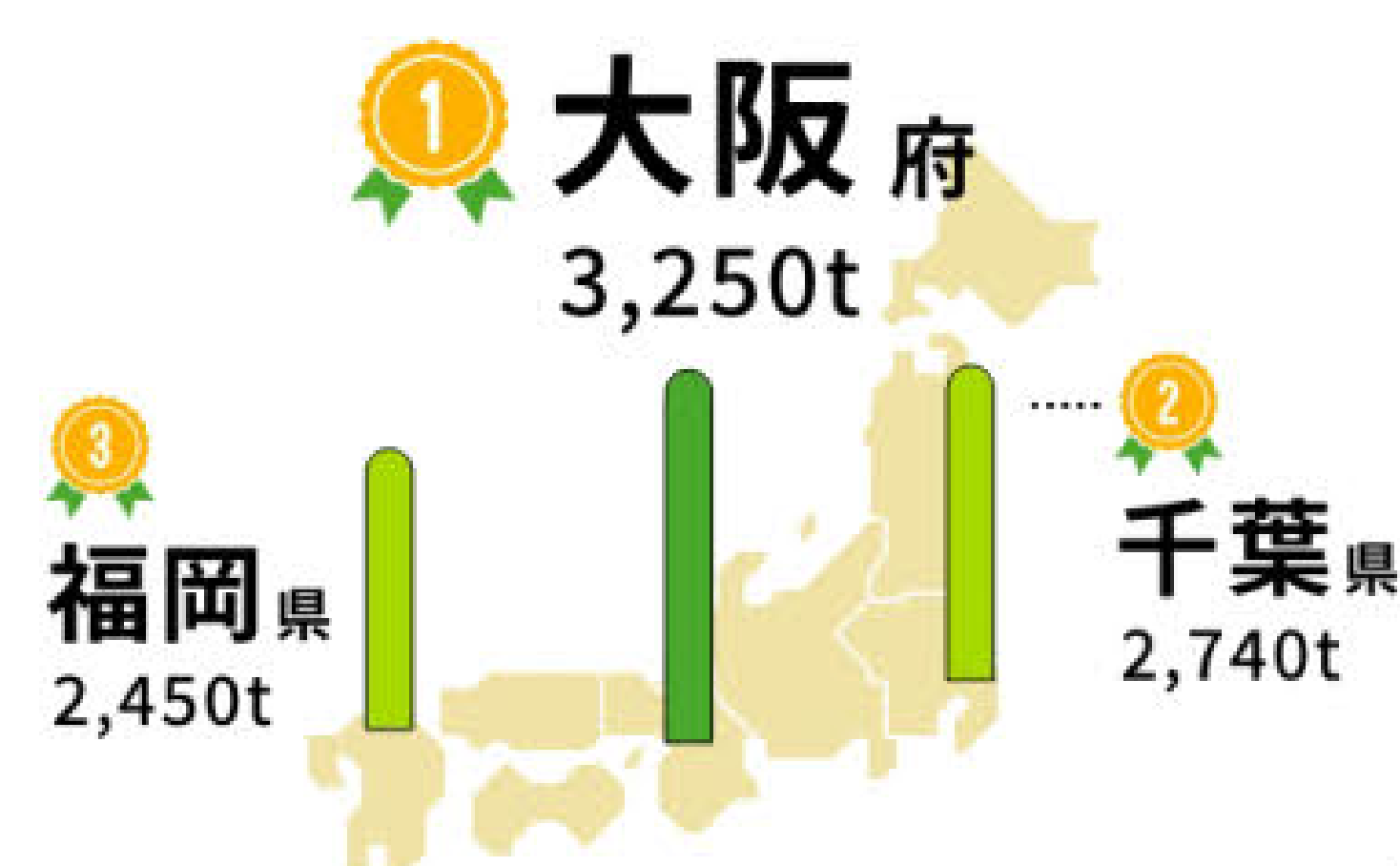


名前の通りに菊の仲間で、原産地は地中海沿岸です。欧米では花が咲くまで育てて観賞用に使っていますが、東アジア諸国では若い茎葉を食用にしています。日本には室町時代に伝わったと考えられていて、一般的に菊の花が秋に咲くのに対し、春に花が咲くのでこの名前がつけました。また関西などでは「菊菜（きくな）」と呼ばれています。

しゅんぎくは葉の大きさや形によって大葉種、中葉種、小葉種に大別され、葉の切れ込みが深いもののほうが独特の香りやえぐみが強い傾向にあります。日本で主に流通しているのは中葉種で、さらに関東地方を中心に回っている「株立ち中葉」と、主に関西地方で回っている「株張り中葉」に分けることができます。

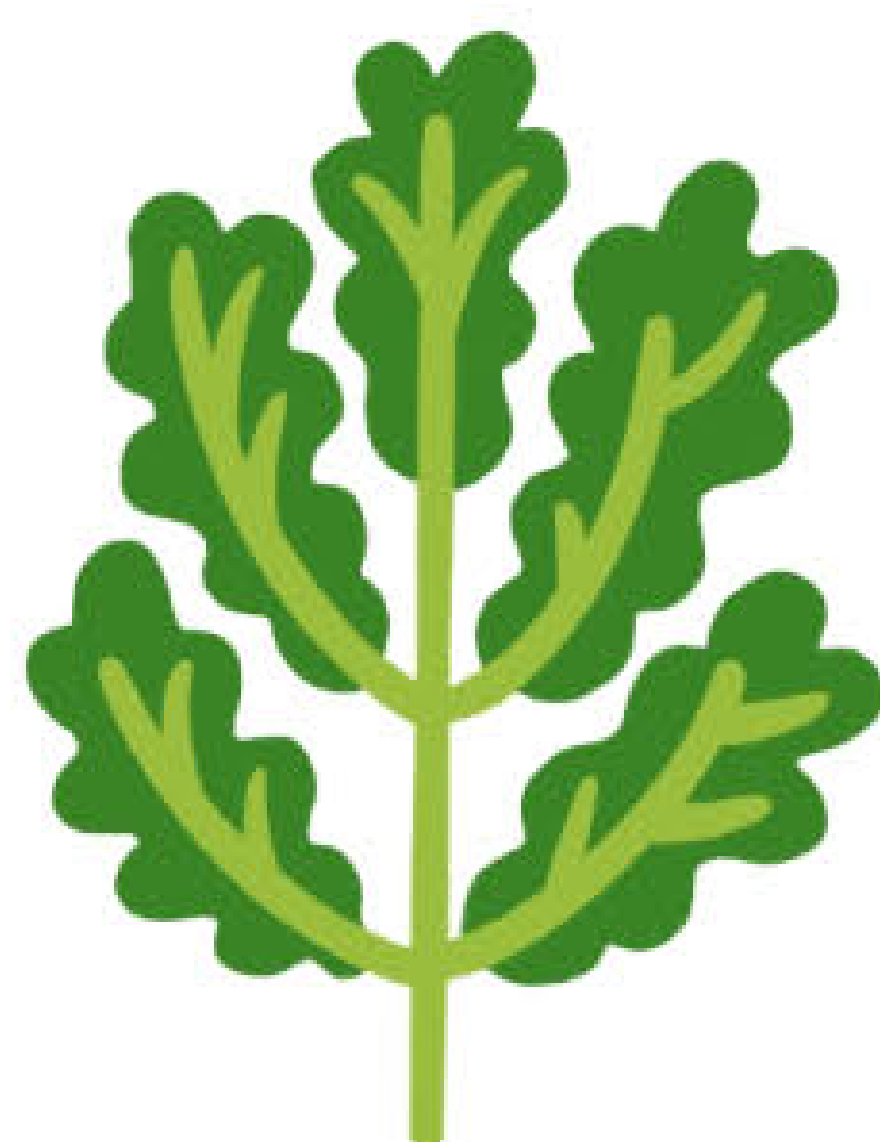
しゅんぎくの収穫量

TOP 3



※令和2年産野菜生産出荷統計

しゅんぎくのバリエーション



株立ち中葉

立ち上がった茎が分岐するタイプ。伸びた茎を摘み取って丈を揃え、まとめた状態で出荷されます。摘み取り後も脇芽が伸びるため繰り返し収穫できます。



株張り中葉

茎が立ち上がらずに株が根元から横に張って伸びるタイプ。根付きのままか、根元から切り取って出荷されます。



サラダにもできる大葉春菊

九州地方を中心に回っている大葉種は葉の切れ込みが浅く、葉先が丸いのが特徴。えぐみが少ないためサラダにも利用されます。

緑黄色野菜の王様

【ほうれんそう】

ヒユ科ホウレンソウ属

根の付け根部分が
ふっくらとして
赤みが強いもののほうが
甘味がある



葉先がピンとしていて、
緑色が鮮やかなものを

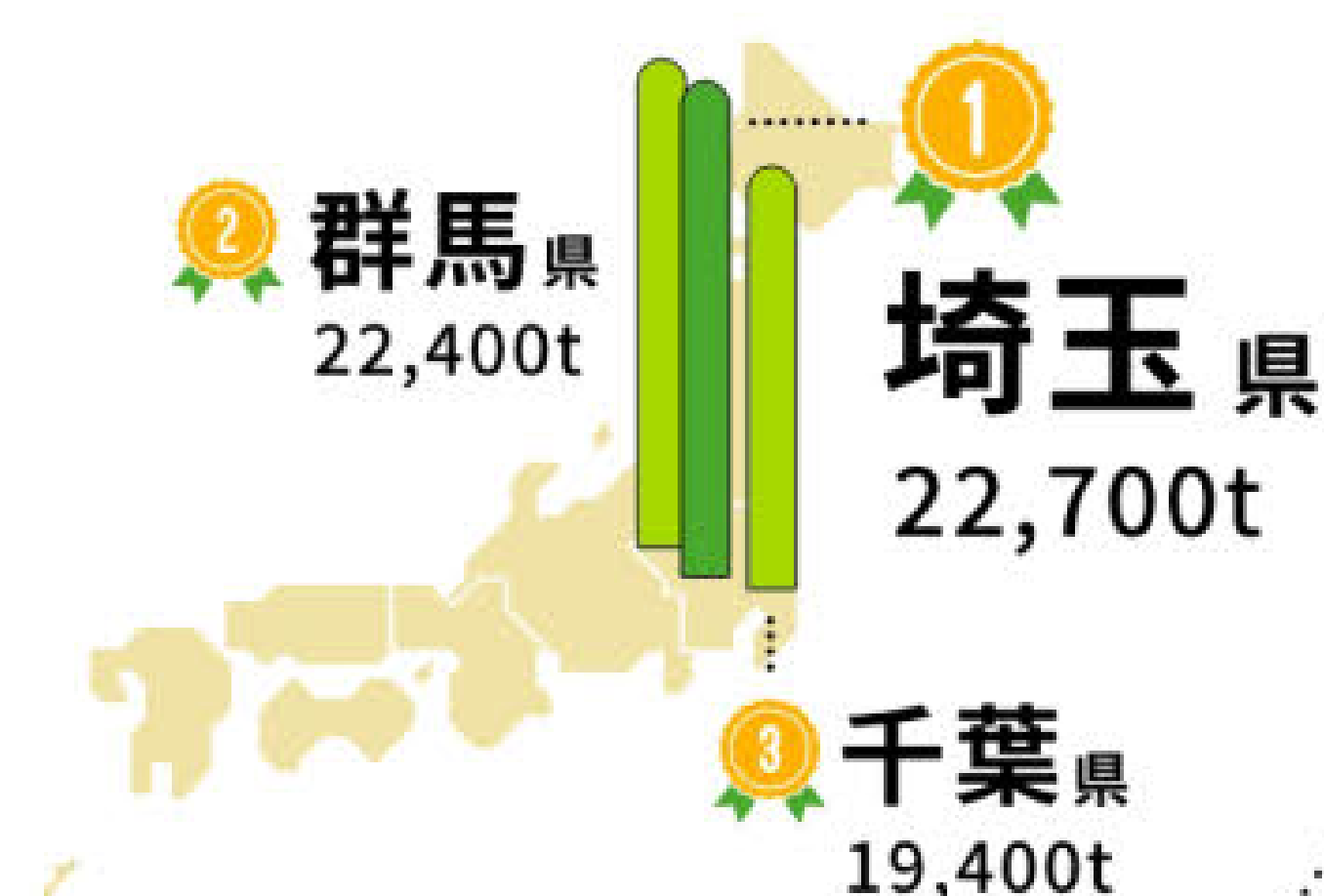
東洋種と西洋種の
一代雑種

原種は発見されていませんが、原産地は西アジアのイラン近辺という説が有力です。そこから東西に分かれて伝播したため、大きく分けて東洋種と西洋種の2種類があります。日本には江戸時代の初めごろに東洋種が伝わりました。その後明治時代にアメリカから西洋種も入ってきましたが、あまり普及しませんでした。ただし現在市場に出回っているもののほとんどは東洋種と西洋種の一代雑種で、味のよい東洋種と病気に強い西洋種の長所を残しています。

緑黄色野菜の中でも高い栄養価があり、特にビタミンK、葉酸、鉄分が豊富です。さまざまな品種が地域を変えながら収穫され通年市場に出回っていますが、11月から1月にかけての時期は甘味が増しておいしくなります。

ほうれんそうの収穫量

TOP 3



※令和2年産野菜生産出荷統計

ほうれんそうのバリエーション



東洋種

剣葉といって、葉は肉が薄く深い切れ込みがあり、根元の赤みが濃い。あくが少なく歯触りがよいので、お浸しなどに向いています。



西洋種

葉は切れ込みがなく丸みを帯びていて、少し厚みがあり、根元の赤みは薄い。あくが強いので炒め物に向いています。



甘くて栄養豊富なちぢみほうれんそう

甘くておいしいほうれんそうということで近年人気なのが、冬に出回るちぢみほうれんそう。寒締めほうれんそうとも呼ばれます。厳冬期にあえて冷たい外気にさらすことで糖度を上げたもので、縮れた葉が特徴です。

今週のまとめ

寒い冬に旬を迎える品目が多い葉物野菜は

品種のバリエーションが豊富で地域ごとに特色があるのも魅力。

寒さによって甘味を増した葉物野菜をぜひ食べてみましょう。