

野菜の攻略法

樋口直哉





樋口直哉

作家 料理家

新渡戸文化短期大学非常勤講師（調理学）

- 服部栄養専門学校卒業後、料理教室勤務や出張料理人などを経て、2005年『さよならアメリカ』で群像新人文学賞を受賞し、デビュー。同作は芥川賞候補になる。作家として作品を発表する一方、全国の食品メーカー、生産現場の取材記事を執筆。料理家としても活動し、地域食材を活用したメニュー開発なども手がける。
- 主な著書として小説『大人ドロップ』（2014年映画化）『スープの国のお姫様』、ノンフィクション『おいしいものには理由がある』、料理本『新しい料理の教科書』などがある。

発信媒体等

note (6.2万フォロワー)



Twitter 約3.1万

Instagram 約1.3万人

YouTube 約8万人



漫画監修



テレビ出演



スイスチャード、ちりめん
キャベツ、パレンシアアイトルレ
モン……。埼玉県草加市の農
園「チャヴィベルト」の、ま
るで宝箱のような畑から収穫
されたばかりの作物

文=樋口直哉
料理家として活躍しながら、作
家としての活動も。小説「スー
プの国のお姫様」(小学館)、「お
いしいものには理由がある」(KA
DOKAWA) など著書多数。「さ
よならアメリカ」(講談社)で
は芥川賞候補にも選出

写真=樋口直哉 (P24-25) 撮影=樋口直哉 (P24-25)
Photo: Shimpel Takahara, Kenji Yoshizawa

美味いものは、生産者の方を多くしては語れません。
作家かつ料理家として活躍し、
全国の生産者の元へも足繁く通っている樋口直哉さんに、
注目の生産者を訪ねていただきました。

日本の食の現状と可能性を、生産の現場からひもときます。

ニッポンの美味しいの いまと未来

作家・料理家の樋口直哉さんが訪ねる
知っておきたい

Discover Japan 2025 01

作家 料理家の樋口直哉さんが
訪ねる 知っておきたい
“ニッポンの美味しい”の
いまと未来 p24より引用



食材としての食用植物

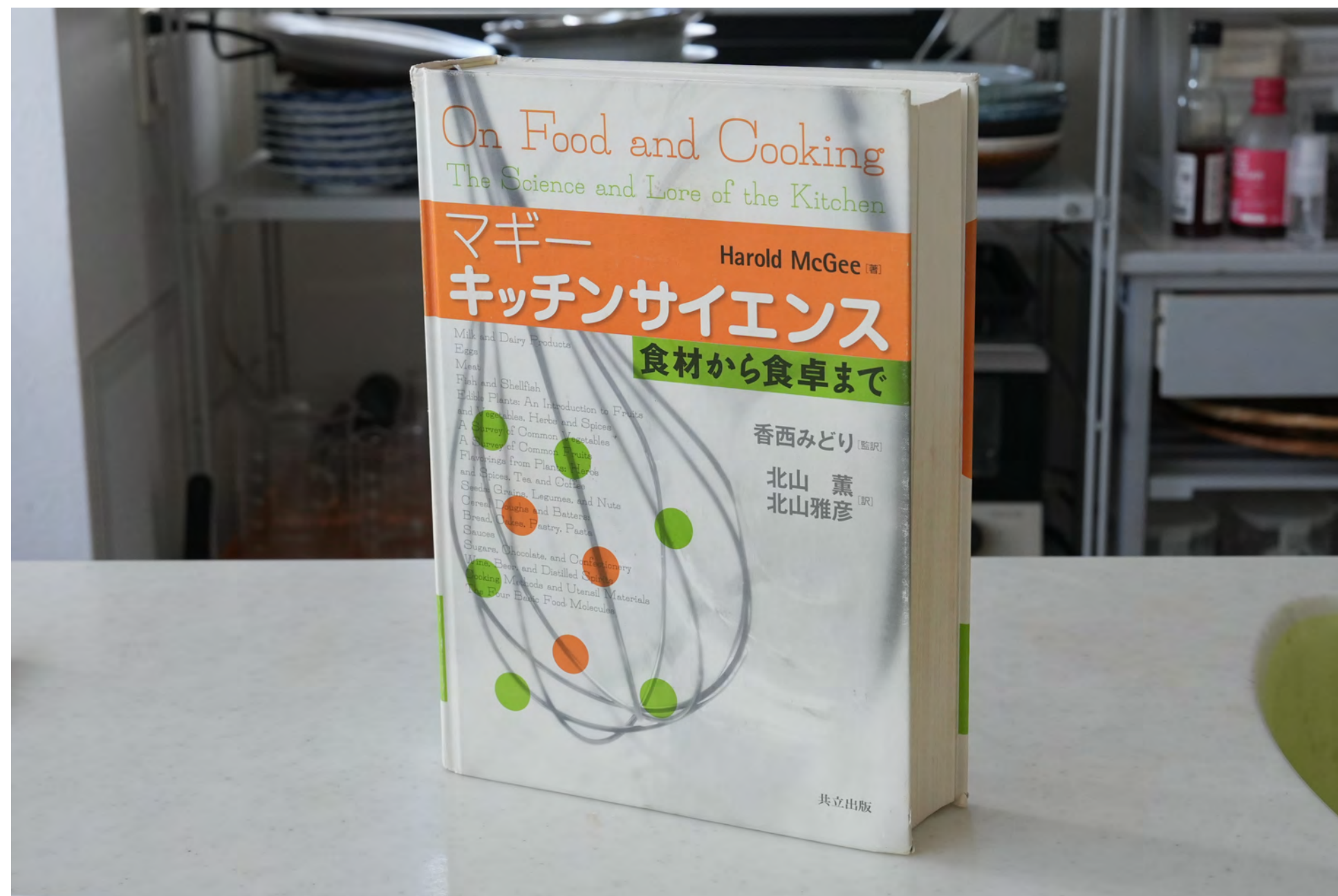
土の匂いのする根、ピリッと苦く新鮮な葉
香りのよい花、芳醇な果実、風味豊かな種子
甘み、酸味、渋み、何種類もの芳香

Vegetableの語源はラテン語の

Vegera=『元気づける』『活性化する』

Fruitの語源はラテン語の

Fructus=『喜び』『快楽』『満足』『楽しみ』



『マギーキッチンサイエンス』 (共立出版 ハロルド・マギー著)

- 1984年の初版の段階では『ビタミンやミネラルが不足しないように、そして消化系の働きを活発に保つために、野菜や果物をたくさん食べましょう.ただそれだけだった』
- 2004年の改訂版では『長期的な健康には微量な非必須栄養成分が累積的な影響を及ぼすということである。地球上における化学合成の名手、植物には我々の代謝機能を調節する『フィトケミカル』が豊富に含まれることがわかってきた』→抗酸化物質をはじめ、様々な化学物質の説明が割かれ、バランスのよい食事の一環としてできるだけ多くの種類をできるだけ多く食べるのがよい、という風に変わった



マギー氏

1日350g*が
目標というけれど……

現状は少し足りない

*厚生労働省が推進する健康日本21（第三次）



その理由は.....

- 1 調理の手間（時間的コスト）
- 2 価格が高い（経済的コスト）

1.調理の手間と時間的コスト



洗浄、皮むき、カット、加熱など、可食部にするまでの工程数が他の食材に比べて多い？



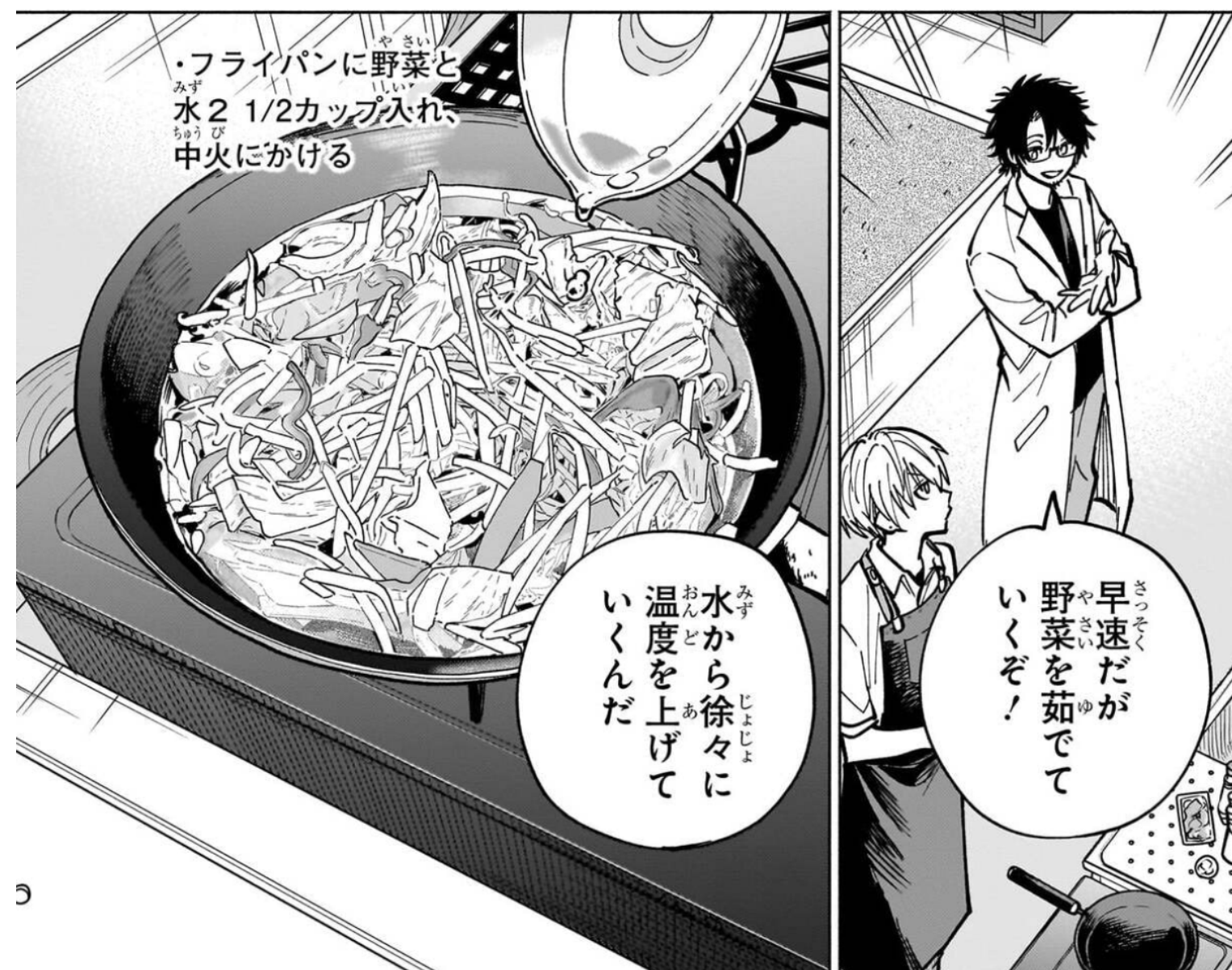
鮮度劣化が早く、ストックやまとめ買いが難しいため、廃棄リスク（食品ロス）への負担感が生じる、という意見も聞く

そもそも皮を剥く必要はある？



カット野菜も便利です





そもそも野菜は何度で火が通ったことになるのでしょうか？

→火が通った、というのは「やわらかく食べやすい」状態になった＝軟化したということを指します。



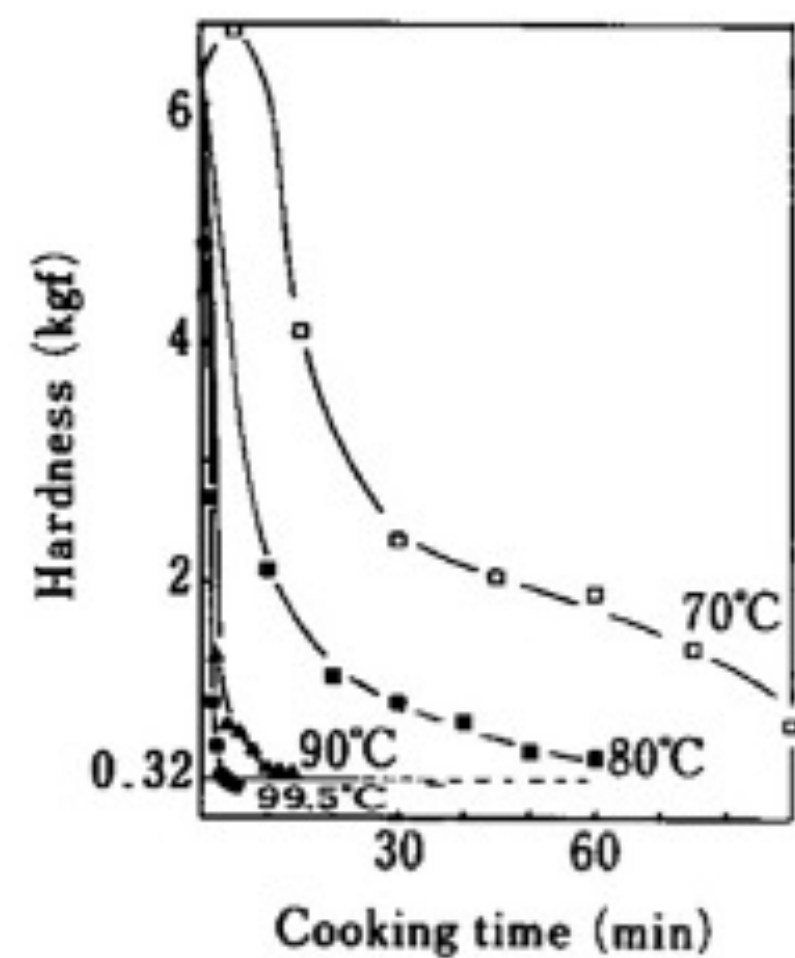


Fig. 1-a Sweet potato

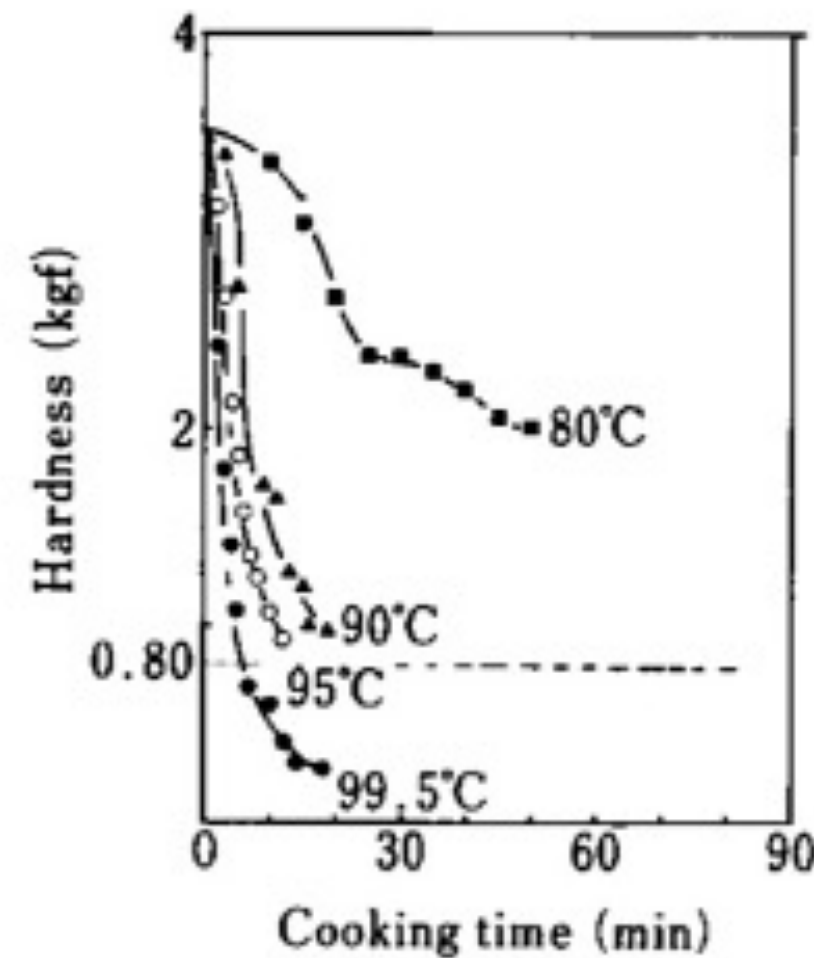


Fig. 1-b Potato

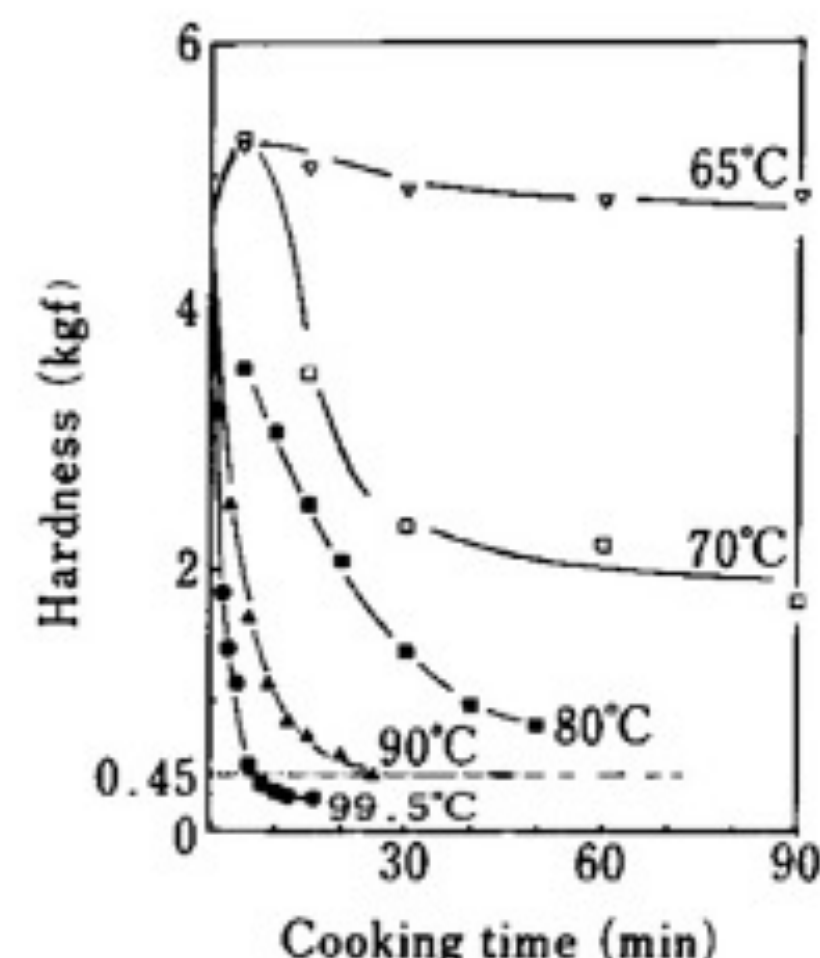


Fig. 1-c Taro

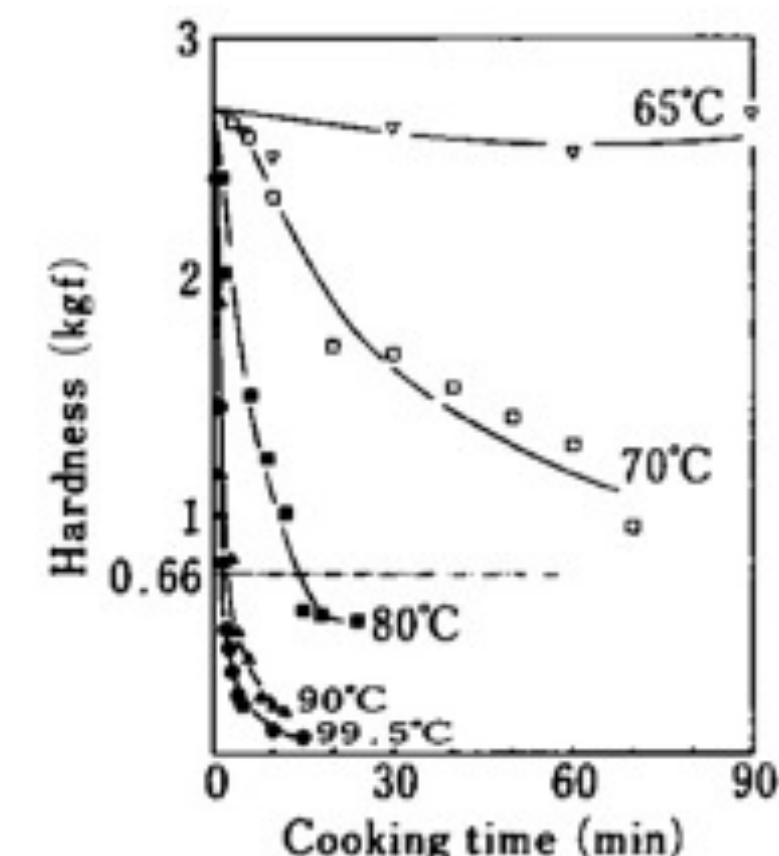


Fig. 1-g Turnip

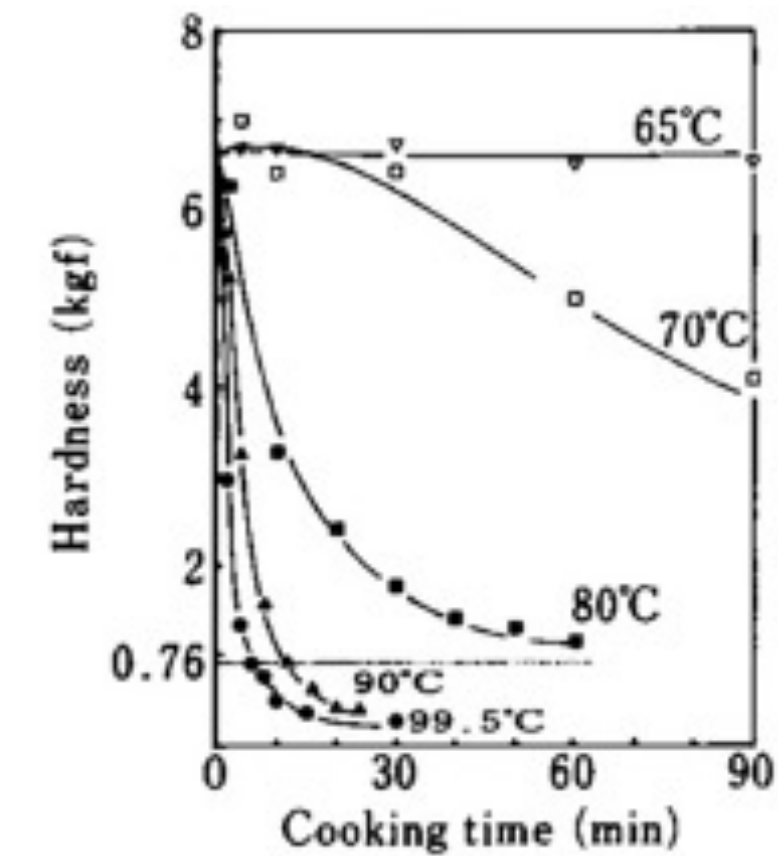


Fig. 1-h Carrot

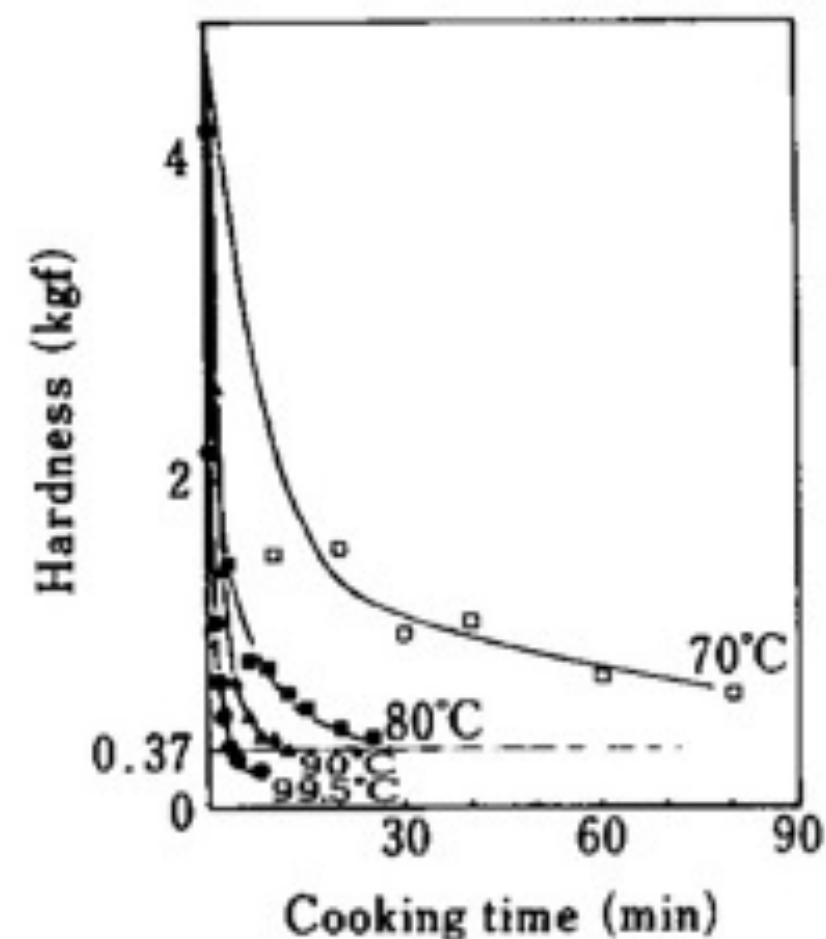


Fig. 1-d Squash

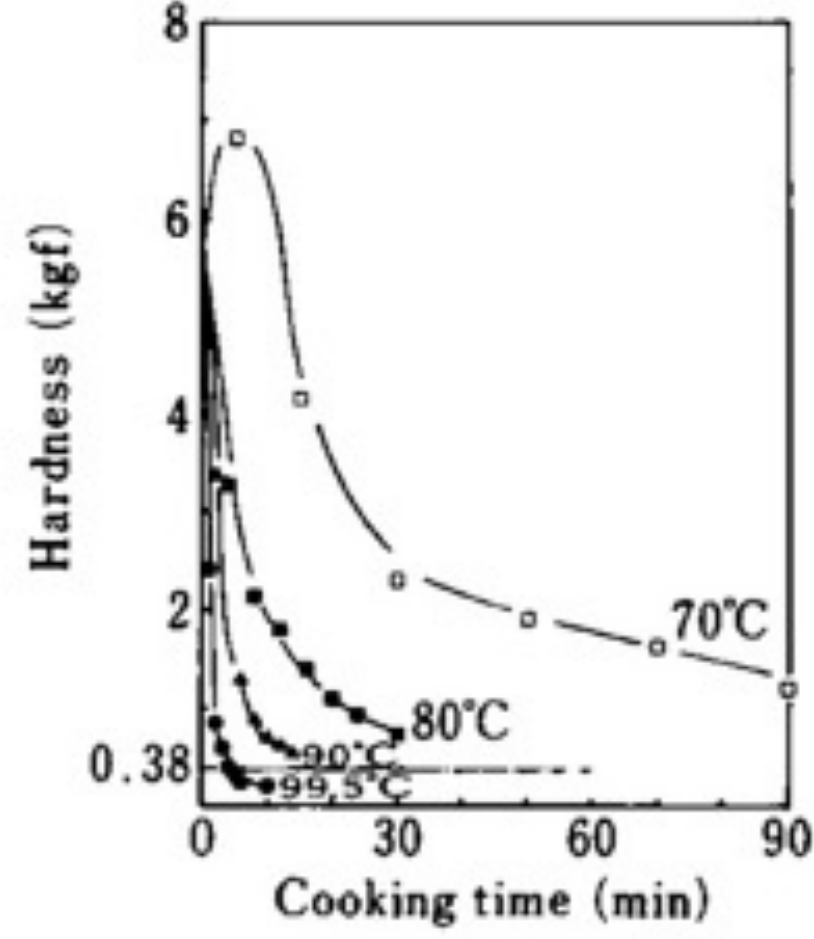


Fig. 1-e Pumpkin

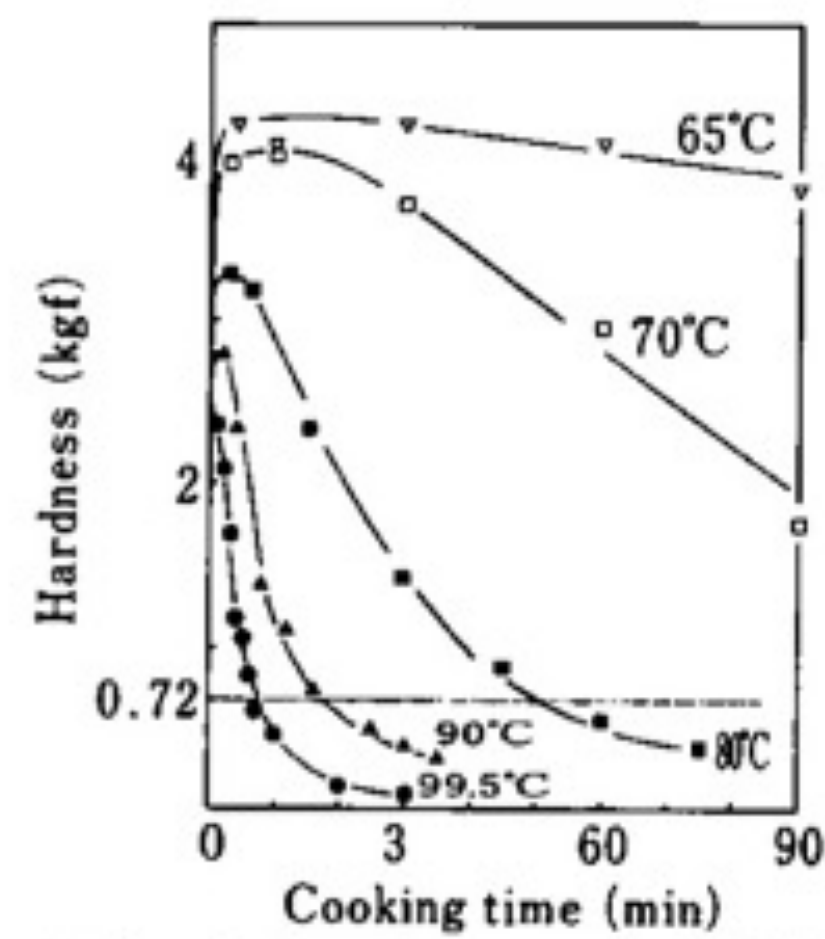


Fig. 1-f Japanese radish

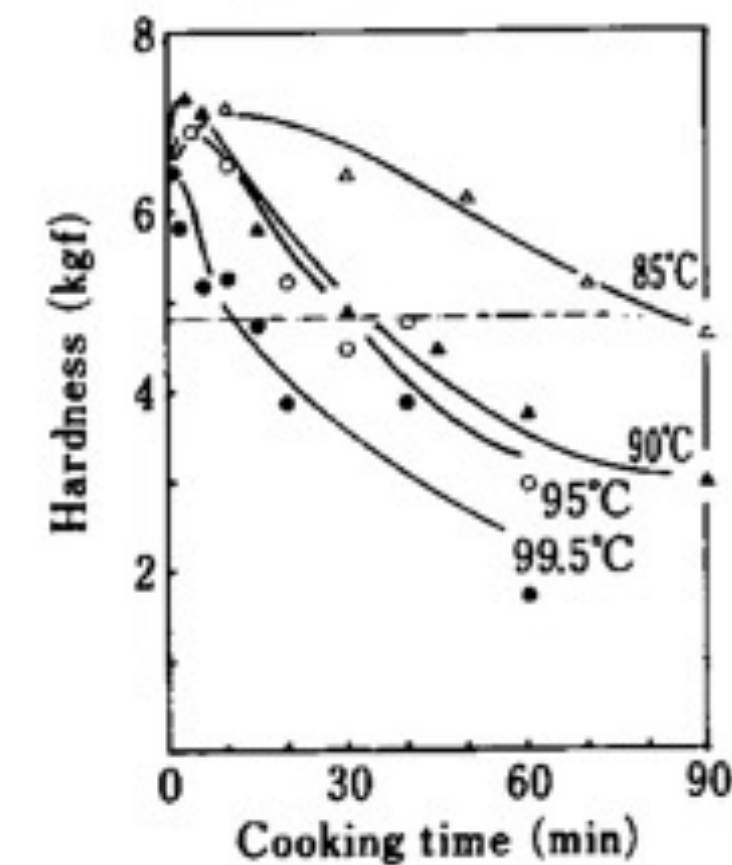


Fig. 1-j Burdock

Fig. 1 Changes in
..... Optimum

「野菜の最適加熱時間の予測 (松裏 容子, 香西 みどり, 畑江 敬子, 島田 淳子 より引用

日本食品工業学会誌/36 巻 (1989) 2 号

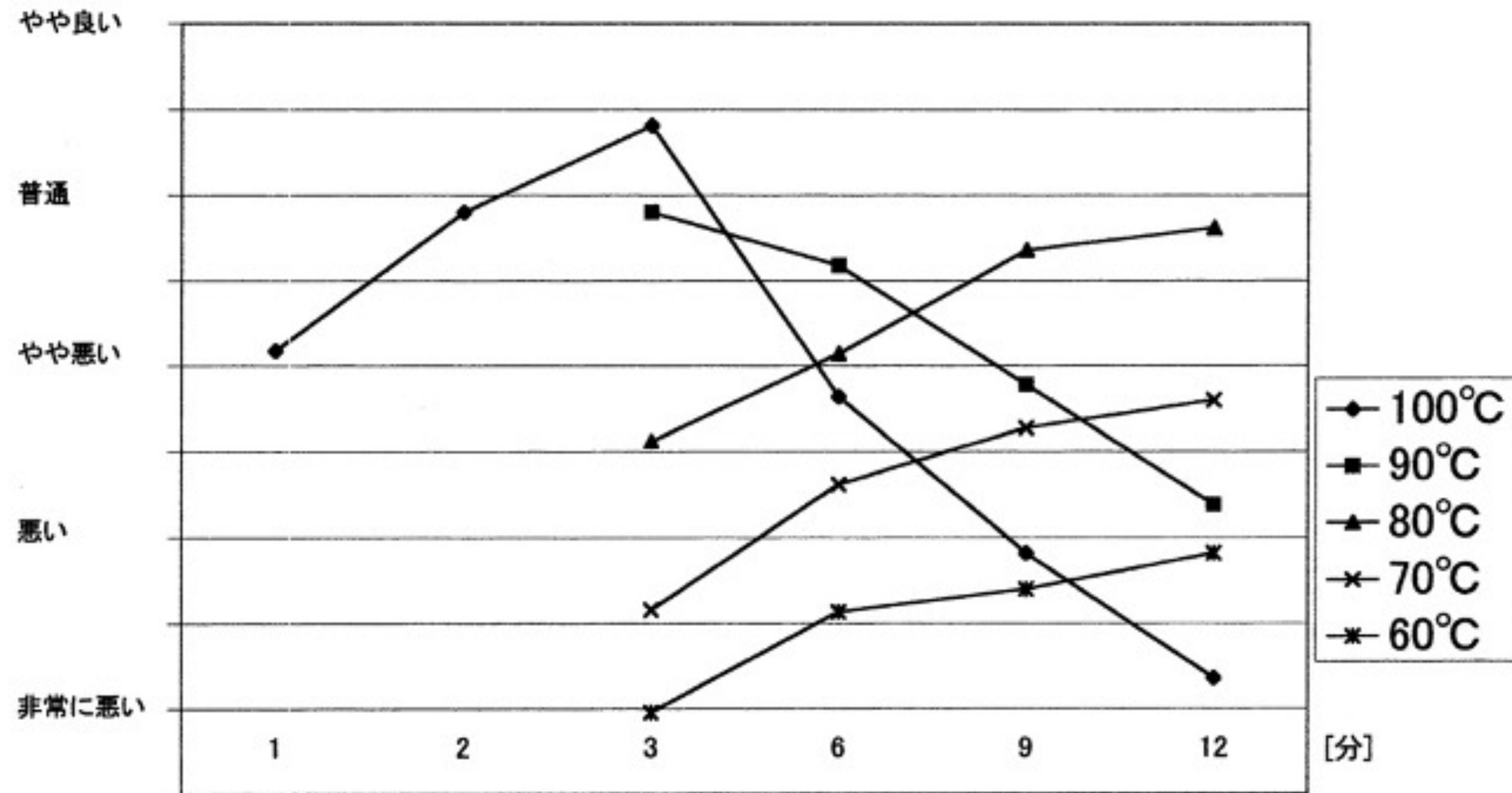


図1 冬期ホウレンソウ官能評価結果（総合評価）

『ホウレンソウの茹で湯の適温』 児玉 ひろみ, 小川 久恵より引用
 日本食生活学会誌 2003 年 14 巻 2 号 p. 126-133



実は長く保存できる野菜

野菜の傷みは、不適切な温度・湿度管理やエチレンガスの影響で加速する



チルド室(0°Cで保存)



成長点を取り除く



長く保存できる根菜 芽が出ても食べられる



もやしは袋に穴を開けて窒息を防ぐ



野菜室ではなく冷蔵庫、キッチンペーパー
で保湿してあげるとよい→1週間持つ



キッチンペーパーで包んでから袋に入れ、
口をゆるく締めて野菜室保存→2週間持つ









2.価格（経済的要因）



一食あたりのコスト

キャベツ1玉（約200円）や大根1本（約150円）は
数回～1週間分の副菜になり、1食あたりに換算する
と数十円程度で収まる

ポテトチップスやコンビニのホットスナックは100gあたり150円～
300円程度。一方、旬の野菜（もやし、大根、キャベツ、タマネギ、
人参など）は100gあたり20円～80円程度



なぜ野菜を食べるのか？ 健康のためだけではなく、おいしいから！

目標は1日＋70g（小鉢1皿分）からのスモールステップ

