

令和5年度「野菜の日（8月31日）」Web シンポジウム ～「漬物」から野菜の消費拡大を考える～

（パネリストによる取組紹介）

下味漬物のすすめ

株式会社カロニック・ダイエット・スタジオ 主宰 竹内富貴子 氏

【下味漬物とは】

管理栄養士の立場としては「漬物で野菜を摂ってください」とはなかなか言いにくいものがあるため、「下味漬物」を勧めて野菜の摂取量を伸ばすように指導している。

下味漬物について説明すると、例えば、きゅうりの酢の物を作る際は、小口切りにしたきゅうりに少量の塩を付けて余分な水分を取り味付けしていくが、その下味程度の塩分で漬物を作っていくことを指す。発酵させて野菜の旨味を出させる一般的な漬物ではなく、野菜の重量の0.5パーセントから0.7パーセント程度の塩分を加えて野菜をしんなりさせ、それを少しまとめて作っておくことを下味漬物という。下味漬物は密閉容器に入れて冷蔵庫で2、3日保存でき、余分な味付けをしていない下処理のみを行った野菜のため、和え物、サラダ、炒め物等に手早く使えるメリットがある。つまり、調理時間を短くでき、ある程度保存もできるほか、冷蔵庫の中にある野菜はどうしても使い切れず捨ててしまうことが多いが、下処理をしておけばそのまま食べることもできるため、食品ロスを削減できるメリットもある。

【野菜・いも類・果物から摂れる各栄養素の食事摂取基準に対する割合】

緑黄色野菜、淡色野菜、いも類、果物を色分けにして、30歳から49歳の女性の1日の摂取基準に対するそれぞれの充足率を見ると、野菜はエネルギーやタンパク質の貢献度が低いが、カリウム、ビタミンA、ビタミンCの貢献度は高く、特にビタミンCは1日350グラムの野菜を摂取すると摂取基準を満たすことが分かる。逆に言えば、1日350グラムの野菜を食べていないとビタミンCやビタミンA(主にβ-カロテン)が摂れないということになる。また、野菜は食物繊維等も非常に多く貢献度が高い。一方で、空腹時はエネルギーが低いほうれん草のお浸しやレタスのサラダを本能的に食べようとは思わず、エネルギーが簡単に取れるおにぎりやお寿司等に食欲が出てくるため、野菜は意識して摂らないとなかなか1日350グラムを摂取することができない食品でもある。

【野菜を摂るメリット（栄養面以外）】

栄養面以外で野菜を摂取するメリットを挙げると、1つ目は献立のバラエティが豊

かになること。日本食は副菜が豊富であり、副菜に野菜を活用するとレパートリーも広がる。2つ目は緑色、黄色、赤色等を組み合わせることにより、彩りの綺麗な食卓、食欲を起こさせる食卓が演出できること。肉や魚ばかりだと食卓が茶色になるが、そこに野菜を加えると彩りが綺麗になって美味しそうだと認識し視覚においても満足度を高めることができる。3つ目は低カロリーで安心して食べられて満腹感も得られること。4つ目は、日本には四季があることから、様々な旬の野菜を楽しむことができ、季節感を味わえる食卓になること。最後に、野菜は香りや食感がそれぞれに異なるため、様々な組み合わせによって食卓のバリエーションを増やすことができることが挙げられる。

【たたききゅうの梅肉和え】

下味漬物としては、たたききゅうりだけを作っておき、食べる際に味付けを少し変えると完成する。たたききゅうりとは、塩を振り、まな板の上でゴロゴロ転がして板ずりし、包丁の柄の部分やのし棒で叩いて割ると、ヒビが入った状態になり味の馴染みが良くなる。勢いよく叩いてしまうときゅうりが小さくなりすぎるので少し優しく叩き、大きい場合は手で割ると良い。今の時期は青じそやミョウガ等の味替えて作るのも良いと思う。

【茄子の下味漬け】

なすは灰汁があるため、薄切りにした後、1パーセントくらいの塩水に漬けて、しんなりさせた後、水気を絞って下味漬物にしておく。調理する際は酢を加えて和えても良いし、ゴマ油等を加えて中国風に仕上げても良いと思う。夏の時期は水なすで作ると、さらに柔らかくて美味しくなる。

【白菜の甘酢漬け】

白菜の甘酢漬けは本来炒めて作るが、最初に白菜を切って塩を振ってしんなりさせたものに、食べる前に甘酢をかけ、最後にゴマ油を熱くしたものをかけるとさらに風味が出て美味しくなる。下味漬物に塩昆布等を入れて混ぜると塩白菜になり、白菜をキャベツに替えると塩キャベツになる。

下味漬物をまとめて作っておくと、夜ご飯の献立等を考える際、下味漬物があるから料理が簡単にできると思えるので、私の場合は嬉しくなる感じがする。

【トマトのマリネ】

マリネも漬物である。トマトのマリネはミニトマトにオリーブオイル、にんにく、バジルを入れたものである。このまま食べても良いし、豆腐の上にかけてカプレーゼ風サラダにしたり、パスタのソースや、カルパッチョにかける等いろいろ使えて便利である。

【レンジピクルス】

レンジピクルスの作り方は、まず、ピクルス液を電子レンジで温めておく。にんじんは硬いため、一度電子レンジにかけ、カリフラワーを入れ、冷ます。にんじんは加熱をした方がβ-カロテンの吸収が良くなる。ピクルスは4、5日保存できるので、まとめて作っておくととても便利である。

【大根のレモンじょうゆ】

大根のレモンじょうゆの作り方は、大根を切り、醤油とレモンとみりん少々に漬ける。なお、醤油の代わりに塩で作れば、冬の季節に喉が痛くなった時に食べると、喉にやさしい漬物となるのでお勧めである。

【食品の3つの機能】

食品の機能として大きく3つに分けられる。1つ目は栄養的な機能（1次）であり、生命の維持に役立つ機能で、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることがとても大切である。2つ目は生理的な機能（3次）であり、人間は1つ目の栄養的な機能（1次）を知ると、どうしてもその生理的な機能（3次）を期待してしまうものである。3次機能の例を挙げると、血圧の改善、整腸作用（整腸作用には乳酸菌が良い、食物繊維が良い等）が挙げられるが、これは極端に言えばサプリメントで食物繊維を取って3次機能を期待するという傾向になりがちである。しかしながら3つ目として嗜好的な機能（2次）があり、彩りが綺麗、香りが良い、美味しい等、頭の中の感覚を満足させると、生理的な機能（3次）も、ただサプリメントで摂ったものとは異なり、精神的にも満足感が得られるようになる。野菜・果物は嗜好的な機能（2次）を高めてくれる重要な役割を果たすと思っている。ぜひ下味漬物を活用して、嗜好的な機能（2次）を満足させて、生理的な機能（3次）を大いに発揮できるような食生活を送っていただければと思っている。