

かぼちや

【南瓜】

横芝町、芝山町、富津市などを中心に栽培されています。



この周辺が硬いもの 花落ち

用途●煮る、蒸す、揚げる(天ぷら、コロッケ)焼くなど用途は多様です。ケーキやパイ、プリンなど新しい用途の開発もされています。
おもな成分●炭水化物(糖質)が多く食物繊維も豊富です。カロテン(βタキシム)、ビタミンC・Eも多く含まれます。

美味しいかぼちやの選び方

- ◎全体としてはずっしりとしていて重量感があるもの
- ◎花落ち(おしり)に親指の爪を立てても爪が曲がるくらい硬いもの
- ◎成り軸(ヘタ)の周辺がへこんで、切り口は乾いて縦にヒビが見えるもの
- ◎成り軸の切り口が乾いてコルク化しているもの(適期収穫・適期貯蔵されている)
- ◎カットしてある物は、果肉の色が濃く、果肉が厚い、種がぎっしり入っているもの

上手な保存方法

1個のままであれば冷暗所に保存し2〜3ヶ月持ちます。カットした場合は、ワタと種を取り除き、ラップをして冷蔵庫の野菜室に保存します。

コラム

アメリカ大陸がふるさと

アメリカ大陸原産のかぼちやは17世紀に日本に伝えられ、カンボジアを経由してきたので「かぼちや」の名がつけました。40年ほど前まで日本かぼちやが市場の主流でしたが、現在は、甘みが強く、ほくほくした味わいで、多様な調理に適した西洋かぼちや(別名栗かぼちや)が主流です。ズッキーニに代表されるペボかぼちやは淡泊な味で、そうめんかぼちや、スキャロップなどの種類があります。

調理のポイント

煮物では、煮崩れを防ぐため面取りを行い、皮に隠し包丁を入れると食べやすくなります。

なす

【茄子】

野田市、君津市、八街市、九十九里町での栽培が盛んです。



油との相性は抜群、漬物にもぴったり

◎ヘタと実の境目に白い部分が多いもの(鮮度が高い)
大風や台風などでスレて果皮が部分的に褐変してしまう場合もありますが、このような時は皮をむいて食べれば味に差はありません。

上手な保存方法

長期保存はできません。数日の保存であれば新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

用途●煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸す、漬けるなど用途は多様です。
おもな成分●栄養成分は少ないが、食物繊維やカリウムなどを含まれます。他にポリフェノールの一種であるナスニンを含み、抗酸化作用があるといわれています。

美味しいなすの選び方

- ◎果皮の色が黒紫色で艶や張りがあるもの(果面にシワがよるようではダメ)
- ◎ヘタの切り口が新しくガクから出ているトゲ状態がさわるとうまい位で、ガクの先がしおれていないもの

コラム

なすの歴史と品種

なすは日本を代表する野菜の一つ。原産地はインドで日本には奈良時代か、それ以前に中国から伝わったといわれています。加茂なす、長なす、水なす、丸なす、米なすなど多様な在来種や品種があります。「米なす」はアメリカ産のヘタが緑色の大型の丸なすです。

しろつり

【越瓜】

旭市(旧干潟町)での生産が盛んで、春先から秋にかけて生産され、産出額は全国1位となっています。

さわやかな香りと歯ざわりの漬物はあとを引くおいしさ

◎表皮にくぼみや横状にへこみのないもの
横状(リング状)にへこみのあるものに、切った時の皮の内側に硬い組織ができてることがあります。

上手な保存方法

表面の水気を拭き取り、ポリ袋等に入れて、冷蔵庫の野菜室へ入れる。使いかけのものはラップで包んで保存します。



用途●漬け物が一般的。淡泊な味を生かして塩漬け、糠漬け、粕漬けなど。塩のみしただけでもおいしく、ほかに炒め物でも食べるができます。

おもな成分●水分が多く約96%もあります。カリウムは比較的多く、利尿作用があります。

美味しいしろつりの選び方

- ◎皮の表面はハリがあり、色の鮮やかなもの

コラム

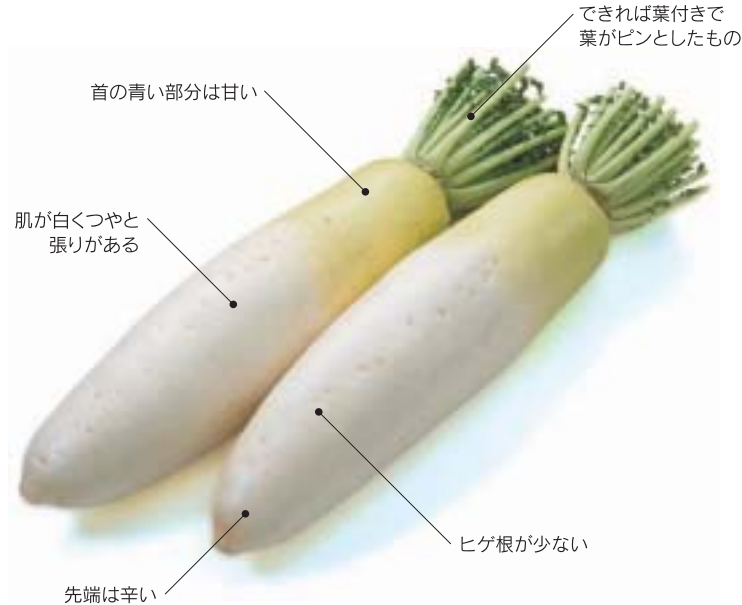
水分が多く夏に欠かせない

熱帯アジアが原産といわれ、完全すると皮が白くなることから「しろつり」と呼ばれます。水分が多いことから水分補給源として、また、体温を下げる働きもあるため、汗をかく夏にぴったりの野菜です。昔から各地で栽培されていたことからそれぞれの地域に適した地方品種があります。

だいこん

【大根】

千葉県の大根はほぼ一年中栽培されていますが、秋から初夏にかけての生産量が大変多く、特に1~3月は全国1位となっています。



用途●漬物、ふろふき大根やおでんなどの煮物、生で大根おろしや刺身のつま、サラダに。つまやサラダにするときは、切ったあと冷水につけるとパリッとします。
おもな成分●でんぷん分解酵素のアミラーゼを含むため、ごはんやもちめん類と一緒に食べると消化を助けます。大根の辛みは、イソチオシアネートという成分で、酸や熱に弱いので、酢漬けや加熱で辛みが消失します。葉には各種ビタミンや、ミネラルが根の数倍多く含まれています。

美味しい大根の選び方

- ◎肌が白く、つやと張りがあるもの
 - ◎大ききのわりに重量感のあるもの
 - ◎できれば葉付きで、葉がピンとしたもの
 - ◎ヒゲ根(2次根)が少なく肌が滑らかなもの
- 大根は、曲がっていても味に問題はなりません。鮮度が重要です。

上手な保存方法

冷蔵庫の野菜室で保存する時は、根の水分が葉に吸収されないように、葉を切り離し、乾燥しないように新聞紙などくるんで保存します。葉は栄養豊富なので捨てず、刻んでごはんに混ぜるなど、有効利用しましょう。

コラム

大根の品種あれこれ

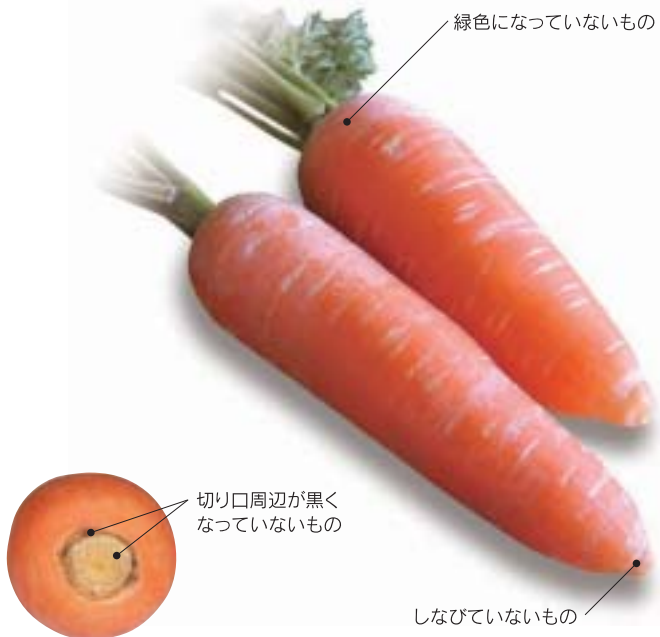
大根の品種は100種類以上と言われ、これまで、様々な品種が育成されてきました。現在は、青首大根が主流ですが、桜島大根のように丸くて大きな形状のものから、ごぼうのように細長い守口大根など、他の野菜類にはないほど、幅広い品種があります。また、用途による特徴として、青首大根は甘味が強く、生でも煮物用にも適する品種。関西で人気の聖護院大根や関東の三浦大根、練馬大根は、肉質が緻密で甘く、煮物に向いています。大根の首の緑色の部分は、土の上に出て日に当たった部分で、甘味があります。

豊富なカロテンは油と一緒に摂るのが一番

にんじん

【人参】

伊藤地域を中心に東葛飾地域や香取・山武地域など広く栽培されており、全国第1位の産出額となっています。



用途●にんじんに含むカロテンを上手に摂るには油を使った料理がお勧めです。てんぷら、きんぴら、バターソテー、炒め物、油入りのドレッシングでサラダなどになると良いでしょう。
おもな成分●カロテンを多く含みます。カロテンは表皮のすぐ下に多く含まれているので、皮は薄くむくか、むかずによく洗って調理しましょう。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、様々な効果が期待できます。

美味しいにんじんの選び方

- ◎肩の部分が緑色になっていないもの
- ◎茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ◎尻部がしなびていないもの

上手な保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。蒸れていたり、にんじんの表皮が湿っていたらふき取っておきます。

コラム

にんじんに含まれるビタミン類を上手に摂るには？

にんじんのカロテンは脂溶性で、油と一緒に摂ることでビタミンAの吸収率が高くなります。にんじんにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれています。そのため、生で食べるときは、さつと熱を加えたり、酢や塩もみ、かんきつ類の絞り汁を加えることでビタミンCの破壊を抑えられます。

にんじんの色はさまざま

世界各国のにんじんはオレンジ色が一般的で、日本で栽培されているものは、濃いオレンジ色のものです。にんじんの原産地であるアフガニスタン周辺には、野生種やこれらから発達したものの中に白色、黄色、紅紫色、黒紫色などのにんじんがあるそうです。沖縄だけで栽培されている島にんじんは、黄色で30~40センチの細長い形をしています。