



みなとの
野菜大辞典
Powered by WIPONAC

真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方 湊の

みなと通信

回覧

令和7年7月号
真室川町教育委員会

はじめに

真室川町「食の教育大使」緒方湊です。先日、部活でキャンプをした際、友人と話をしている時に「ニラ」と「ネギ」が似ているという話題になりました。一見した感じでは、ニラもネギも細長い濃い緑が特徴的ですが、ニラは食欲を誘う独特の香りがあるのが特徴で、ネギはどちらかということタマネギに近い香りがするのが特徴です。

毎年誤食による食中毒のニュースになるのが「スイセン」です。スイセンの見た目はニラに似ていますが、スイセンにはニラのような香りがありません。スイセンは絶対に食べないようにしましょう。



「ささげ」と「あずき」

「ささげ」は、「あずき」と比較すると少し黒っぽいのが特徴です。「ささげ」は漢字で「大角豆」と書き、豆の端が少し角ばっていることから付けられました。どちらもマメ科ササゲ属に分類されるため、見た目も味もよく似ていますが、なぜ使い分けられるのでしょうか？

「あずき」は、加熱すると皮が破れ、煮崩れしてしまうことがあります。それが切腹をイメージさせるため、煮ても割れにくく、食感もしっかりとしている「ささげ」を、関東地方を中心に使うようになったと言われています。

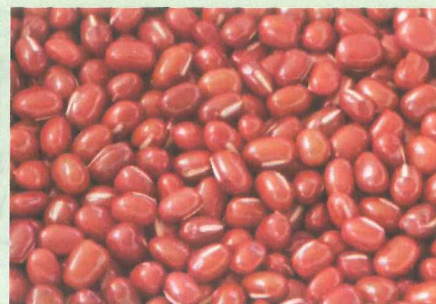
「ささげ」は「さやいんげん」によく似ていて、さやの長さは30~70cmほどと長いです。原産地はアフリカで、平安時代に中国から日本に伝わったという記録が残っています。「ささげ」という名前の由来については諸説ありますが、さやが上向きに湾曲しているのが、捧げものをする手つきに似ているので、「ささげ」と名付けられたと言われています。赤飯などに使用するのは、正確には「ささげ」の豆です。

似ているけれども本当は違うものは、野菜だけではなくありません。「ウインナー」と「ソーセージ」、「くずきり」と「ところてん」なども、似ているけれど異なるものです。

同じようなことは、食べ物以外にもあります。意味が似ている言葉に「関心」と「興味」、「和食」と「日本食」などがあります。日常的に使っている言葉ですが、もう一度言葉の意味を辞書で調べてみようと思いました。



ささげ(大角豆)



あずき(小豆)

「夏休みにいろいろな方法を試してみよう」

タマネギを 30～40 分くらい水分を飛ばしながら長時間炒めてアメ色にする。料理の世界では基本のことかもしれませんが。タマネギを加熱すると、辛味成分が揮発し分解され、加熱により壊れた細胞壁から糖分が細胞の外に出ることで甘さを感じます。（ちなみにタマネギの糖度は 7～8 度あります。）つまりタマネギが甘くなったのではなく、辛みが抜けたことでタマネギが持っていた甘みを感じることができるようになったのです。また、タマネギに含まれるアミノ酸が糖と結びつき、化学反応（メイラード反応）を起こしてアメ色になり、香ばしさを引き出します。



【別のやり方も試してみて！】

① 冷凍して時短

タマネギを炒めると、細胞の中から水分が出てきて水っぽくなります。そこで、冷凍タマネギを使用すると、タマネギの中の水分が凍って膨張して細胞壁を壊してくれます。この状態から炒めることで、水っぽくなくなり、大体 10 分位でアメ色タマネギを作ることができます。生のタマネギから炒めるより早くできあがります。

② 水を使う

熱したフライパンに少量の水を入れ、タマネギを加えます。すぐに沸騰してくるので、タマネギの中まで火が通りやすく、短時間で均一に火が入ります。冷凍タマネギがない時には、この方法でアメ色タマネギを早く作ることができます。

③ 細かいみじん切りにしてから炒める

タマネギを細かくみじん切りにすることで細胞が壊れるため、炒める際に水分が飛びやすくなり、炒め時間を 5 分ほど短縮することができます。

④ 電子レンジで加熱してから炒める

薄切りにしたタマネギを電子レンジで加熱（ふんわりラップして 600W で約 3 分）すると、細胞が縮んで水分が出やすくなり、さらに加熱によって火が入るので、フライパンで炒める時間を 4～5 分ほど短縮できます。

近況

庭の菜園で育てているトマト、ナスなどの夏野菜も順調に育っています。

7月24日（木）の昼 12:30 から、NHK ラジオ第 1 の番組「まんまる」に生出演します。8月6日（水）は、東京・霞が関の農林水産省で行われる「こども霞が関見学デー」の講師を、昨年に引き続き務めます。

夏休みは、専ら 9 月に行われる体育祭の準備で、ほぼ学校にいます。僕の高校は、一年間を通して作り上げる「日本一の体育祭」としても有名で、そのために湘南高校に入学したという人も多いです。

