

## 野菜の消費拡大に向けた取組みについて

- 1 「野菜シンポジウム～野菜をおいしく食べる～」の開催について
- 2 リーフレットの作成  
(キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、レタス)

平成24年7月13日

## 「野菜シンポジウム～野菜をおいしく食べる～」の開催について

独立行政法人農畜産業振興機構

日頃不足しがちな野菜を若い頃からもっとおいしく楽しく食べてもらうために、「野菜シンポジウム～野菜をおいしく食べる～」を下記のとおり開催いたします。

### 記

1. 開催日時：平成24年8月31日（金） 14：00～18：00

2. 開催場所：イイノカンファレンスセンター

〒100-0011 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号イイノビル4階

3. 開催趣旨

野菜の摂取量については、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」において成人1人当たりの目標値が350g以上と定められているところですが、本年1月に発表された平成22年国民健康・栄養調査によれば、野菜の摂取量は低下傾向で推移し、成人の全階層において目標値を下回っており、特に若年層における摂取量が少ない状況となっています。

こうした中で、野菜を適正に摂取し、健康な食生活を送るためにも、若年層のみならず子供の頃からの食育による生活習慣の改善が必要となっていることから、子供の食生活を担う栄養教諭や学校栄養職員、働く世代の食生活を担う管理栄養士及び栄養士、若い世代並びに子供の親世代を主な対象とし、野菜シンポジウムを開催します。

4. 開催内容

○ 基調講演1「野菜好きを育てる食育の実践」～学校給食から広がる食の学び～  
講演者 宮島則子（学習院女子大学講師、青果物健康推進協会顧問）

○ 基調講演2「野菜の摂取と発がん予防」  
講演者 津金昌一郎（（独）国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究部長）

○ パネルディスカッション「野菜をおいしく食べる」

・コーディネーター 中村靖彦（野菜需給協議会座長、日本食育学会会長）

・パネラー

有馬まゆ（（株）NECライベックス 栄養主任、管理栄養士）

内山理勝（（株）サカタのタネ 取締役 国内卸売営業本部長）

津留崎弘美（レシピクリエーター、日本野菜ソムリエ協会講師）

西坂文秀（越智今治農業協同組合 直販開発室 室長、さいさいグループ代表）

5. 主催：野菜需給協議会、独立行政法人農畜産業振興機構

6. 後援：農林水産省、厚生労働省(予定)、東京都(予定)

7. その他：参加には事前登録が必要です。詳細は別添チラシのとおり。

## 8. 講演者等のご紹介

### ・宮島則子（みやじま・のりこ）

学習院女子大学講師。食育アドバイザー。管理栄養士。東京食育ネットワーク顧問。青果物健康推進協会顧問。前荒川区立汐入小学校主査栄養士。学校と家庭、地域、社会をつなぐさまざまな食育活動を展開。

### ・津金昌一郎（つがね・しょういちろう）

独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究部長。医学博士。昭和61年より国立がんセンター研究所疫学部研究員。臨床疫学研究部長等を経て、平成15年にがん予防・検診研究センター開設とともに現職に就任。

### ・中村靖彦（なかむら・やすひこ）

東京農業大学客員教授。農政ジャーナリスト。野菜需給協議会座長。日本食育学会会長。良い食材を伝える会代表理事。元NHK解説委員。元食品安全委員会委員。

### ・有馬まゆ（ありま・まゆ）

株式会社NECライベックス 栄養主任。管理栄養士。産業栄養指導者。NECグループ社員食堂等での健康・栄養に関するイベントの企画運営を担当。

### ・内山理勝（うちやま・りしょう）

株式会社サカタのタネ取締役・執行役員、国内卸売営業本部長。昭和59年に入社して以来、主に野菜種子の国内営業を担当。

### ・津留崎弘美（つるさき・ひろみ）

レシピックリエイター。日本野菜ソムリエ協会講師。料理研究家。料理教室「SAIRA（菜楽）」主宰。野菜ソムリエ、食育実践アドバイザー他、食に関する様々な資格を持ち、野菜の魅力や食の大切さを伝えるとともに、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

### ・西坂文秀（にしざか・ふみひで）

越智今治農業協同組合直販開発室室長。さいさいグループ代表。JA越智今治の直売所「さいさいきて屋」は日本最大級の面積を誇る大型直売所で、直売所以外にもレストラン、カフェ及び市民農園を運営。

(お問い合わせ先)

独立行政法人農畜産業振興機構

野菜需給部 需給推進課 桃野、曾根

Tel : 03-3583-9449

Fax : 03-3583-9484

# 野菜シンポジウム

～野菜をおいしく食べる～

日頃不足しがちな野菜を若い頃からもっとおいしく楽しく食べてもらうために、野菜シンポジウムを開催します。

## プログラム

14:00－14:15 開会・挨拶

14:15－15:00 基調講演1「野菜好きを育てる食育の実践」～学校給食から広がる食の学び～  
講演者 宮島則子(学習院女子大学講師、青果物健康推進協会顧問)

15:00－15:45 基調講演2「野菜の摂取と発がん予防」  
講演者 津金昌一郎((独)国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究部長)

15:45－16:05 休憩

16:05－18:00 パネルディスカッション「野菜をおいしく食べる」  
コーディネーター 中村靖彦(野菜需給協議会座長、日本食育学会会長)  
パネラー 有馬まゆ((株)NECライブックス 栄養主任、管理栄養士)  
内山理勝((株)サカタのタネ 取締役 国内卸売営業本部長)  
津留崎弘美(レシピクリエーター、日本野菜ソムリエ協会講師)  
西坂文秀(越智今治農業協同組合 直販開発室 室長、さいさいグループ代表)

18:00 閉会

募集対象 栄養教諭、学校栄養職員、その他の管理栄養士及び栄養士、20代～40代を中心とした一般消費者  
募集人員 200名

日時 平成24年8月31日(金)14:00－18:00(開場13:30)

会場 イイノカンファレンスセンター 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号イイノビル4階

- ・東京メトロ日比谷線・千代田線「霞ヶ関」駅 C3出口徒歩1分、丸の内線「霞ヶ関」駅 B2出口 徒歩5分、銀座線「虎ノ門」駅 9番出口 徒歩3分
- ・都営地下鉄 三田線「内幸町」駅 A6出口より日比谷シティ 経由で直結

参加費 無料

申込方法 e-mail又はFAXによる事前登録  
(8月23日(木)〆切)

\* 申込書は(独)農畜産業振興機構HPに掲載しております。

主催 野菜需給協議会、(独)農畜産業振興機構  
後援 農林水産省、厚生労働省(予定)、東京都(予定)  
問い合わせ・申込先

(独)農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課  
〒106-8635東京都港区麻布台2-2-1麻布台ビル  
電話:03-3583-9449 FAX:03-3583-9484  
e-mail:yasaikyogikai@alic.go.jp





宛先：農畜産業振興機構 野菜需給部 需給推進課 行  
FAX:03-3583-9484  
e-mail:yasaikyogikai@alic.go.jp

## 「野菜シンポジウム」参加申込書

所属・部署名 : \_\_\_\_\_

お名前 : \_\_\_\_\_

電話番号 : \_\_\_\_\_

FAX番号 : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

\*以下の属性について該当するところに○をつけてください。

### ○性別

1. 男性 ( )
2. 女性 ( )

### ○年齢

1. 20歳未満 ( )
2. 20歳～50歳未満 ( )
3. 50歳以上 ( )

\*以下の職種に該当する方は○をつけてください。

1. 栄養教諭又は学校栄養職員 ( )
2. 1. 以外の管理栄養士・栄養士 ( )

# キャベツの話

学名: Brassica oleracea L.  
 英名: cabbage  
 仏名: chou  
 和名: キャベツ、甘藍 (かんらん)  
 分類: アブラナ科アブラナ属

野菜の魅力を紹介!

~野菜をもっと好きになろう~

## 【キャベツの歴史】

キャベツは、ヨーロッパの地中海・大西洋沿岸が原産です。「キャベツ」とは頭形の野菜という意味ですが、もともとの野生種は青汁の原料にも使われるケールのような非結球タイプのもので、これをケルト人がヨーロッパ各地に広め、その過程で花を食べるフロコリーやカリフラワー、わき芽を食べる芽キャベツ等に分化し、現在のような結球タイプのキャベツが生まれました。

春系キャベツ

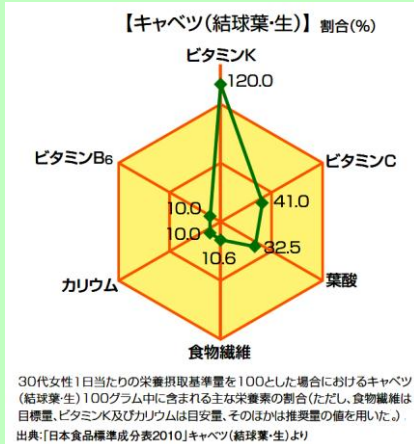


食用としてのキャベツが日本に渡来したのは、江戸時代末期です。当初は東京、横浜、神戸等の外国人居留地向けに栽培されていましたが、明治末から大正時代にかけて和製洋食ともいわれる「トンカツ」が流行するにつれ、キャベツの生食が急速に普及しました。

主な産地は愛知県と群馬県ですが、全国各地で作られており、1年を通して出荷されています。

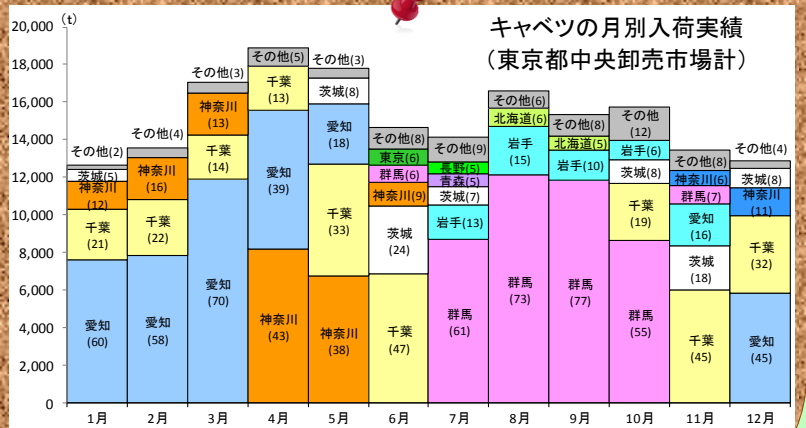
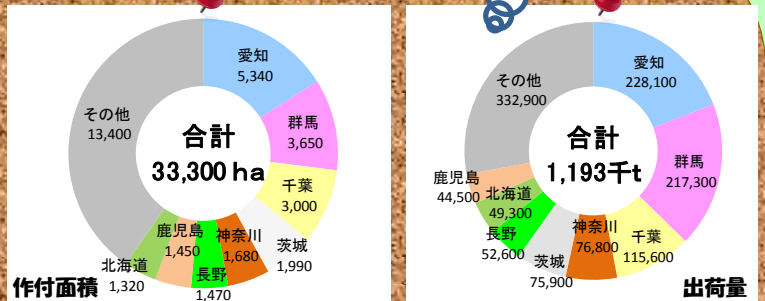
## 栄養素・機能性成分

キャベツは、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。



ビタミンCは、捨ててしまいがちな芯の周りや外側の葉に多く含まれてるよ☆

## 生産概況



野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜供給協議会  
 事務局: (独) 農畜産業振興機構





## ～春キャベツたっぷり春雨～



### ◆材料(1人分)

豚ひき肉 50g、春キャベツ 大きめの葉 1枚、にんじん 15g、ピーマン 1/2個、春雨 25g

A(酒、しょうゆ 各小さじ 1/2)

B(豆板醤 小さじ 1/4、鶏がらスープの素 小さじ 1/4、水 2/3 カップ、オイスターソース 大さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 1/2、ごま油 小さじ 1/2)

C(長ねぎ 5cm、しょうが 小さじ 1/4、にんにく 小さじ 1/4)

### ☆作り方

- ① ビニール袋に豚肉と A を入れてもみ込む。にんじん、ピーマンは細切り、春キャベツは短冊切りにする。春雨をキッチンばさみで 5cm の長さに切って耐熱ボウルに平らに入れ、その上にひき肉をドーナツ状に広げる。
- ② ①の上に野菜類を乗せる。
- ③ ②の上に混ぜ合わせた B と C の薬味を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で 4 分加熱。ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて 3 分再加熱。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

(レシピは管理栄養士の高松京子さん)

キャベツは、季節ごとの品種によって利用法も色々。今回は春キャベツを使ったレシピを紹介します♪

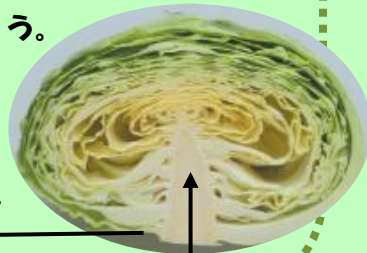


出来上がり♪

### 選び方

鮮やかな緑色でツヤとハリがあり、芯の切り口が新しいもの、持ったときにずっしりと重量感のあるものを選びましょう。

カットものは、葉がぎっしりと詰まっており、芯の高さが3分の2以下のものを選びましょう。



芯の切り口が黒ずんでいない。

芯の高さが2/3以下

レシピを試すときの参考に☆

### 【保存方法】

涼しい季節は、新聞紙等に包んでおけば室内保存が可能です。それ以外の季節は、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

カットものは、ラップで包み、なるべく早めに食べ切りましょう。

キャベツの苗を植えている風景です。生産者が頑張って作った野菜だから、ちゃんと保存して使ってね。



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にごだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

# だいこんの話

学名: *Raphanus sativus* L.  
 英名: daikon、Japanese radish  
 仏名: radis du Japon  
 和名: 大根  
 分類: アブラナ科ダイコン属



野菜の魅力を紹介!

～野菜をもっと好きになろう～

## 【だいこんの歴史】

だいこんの原産地は、地中海沿岸地域から中央アジアといわれています。日本へは8世紀頃中国から伝わったとされ、日本最古の書物である「古事記」にも記されています。日本各地の風土に適した地方品種が多く生まれ、世界的にみて日本のだいこんの品種が最も多くなっています。

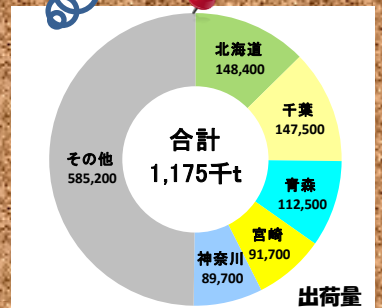
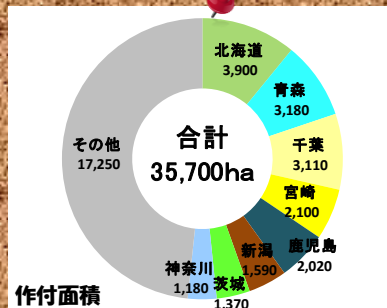
広く栽培されるようになったのは江戸時代からで、当時飢餓対策として作付けが奨励されました。江戸時代の後半には、現在の品種の基礎となる品種が出そろいました。近年だいこんの生産量は減少傾向ですが、中心的な野菜として消費されています。

だいこんの生産地は北海道、千葉県、青森県等で、季節によって変わります。

## 栄養素・機能性成分

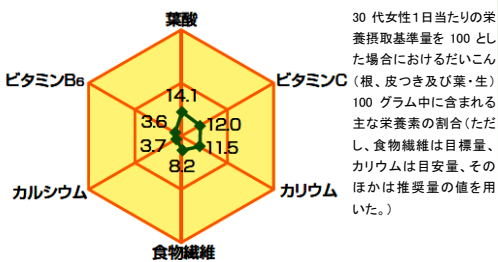
だいこんは、栄養バランスが優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つビタミンCは、加熱すると失われてしまいますが、だいこんは多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。ビタミンCを多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

## 生産概況

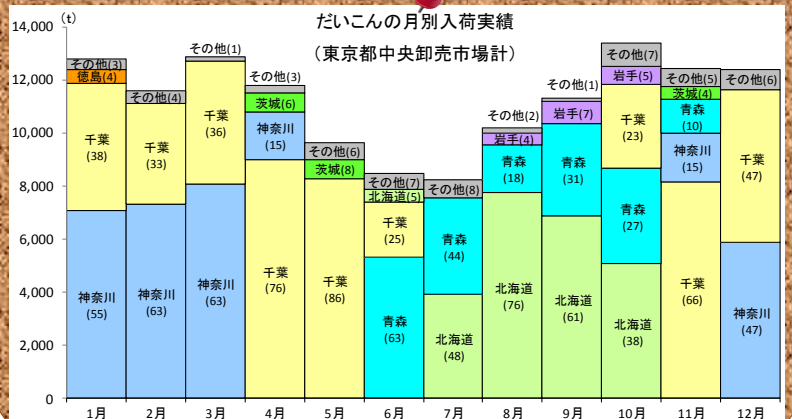


出典: 農林水産省「平成22年産産出統計」

【だいこん(生・根・皮つき)】割合(%)



出典: 「日本食品標準成分表2010」だいこん(根・皮つき及び葉・生)より



出典: 平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜供給協議会  
 事務局: (独) 農畜産業振興機構





カットされたものでも新鮮なもの  
を見分ける方法があるんだよ♪

## 選び方

葉つきの場合、葉が鮮度の目安になるので、葉先がみずみずしいものを選びましょう。根は太くて重く、かつ、表面が白くてツヤとハリがあるものが良品です。使いやすいように根を2分の1や4分の1の大きさにカットしたものは、断面がみずみずしいものが新鮮です。

### ～だいこんのスーフ煮 バターソテー～

#### ◆材料(1人分)

だいこん 1/4、にんにく 1片、フロコリースフラウト ひとつかみ、  
かつお節 適量、スーフの素 1個、バター 10g、しょうゆ 適量、塩・  
こしょう 適量

#### ☆作り方

- ① だいこんは4～5cmの厚さに切り、皮をむく。にんにくはスライスする。
- ② 鍋に①のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スーフの素を入れて沸騰させる。
- ③ フライパンを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒め、②のだいこんを入れる。だいこんの表面にしっかりと焼き目をつけるまで焼き、塩・コショウして味を調える。
- ④ だいこんを皿に盛りつけ、炒めたにんにく、フロコリースフラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかけていただく。

(レシピは NEXT KITCHEN 代表の中山春奈さん)

お肉がなくても満足感の  
あるレシピ!  
是非お試しください☆★



②で火を止めたあとに一晩寝かせると、味がしみておいしさがさらにup♪

## 【保存方法】

だいこんは、大部分が水分ですので、乾燥を防ぐようにして保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んで風が直接あたらないところに置けば、1週間は保存ができます。冷蔵庫に保存する場合は、ラップに包み、野菜室で切り口を上にして保存しましょう。

鹿児島県の桜島だいこん。重いものになると30kgあります。



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



# たまねぎの話

学名：Allium cepa L.  
 英名：onion  
 仏名：oignon  
 和名：玉葱  
 分類：ユリ科ネギ属

野菜の魅力を紹介！

～野菜をもっと好きになろう～

## 【たまねぎの歴史】

たまねぎの原産地は、中央アジアから地中海沿岸とされています。栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったといわれています。

日本へは江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが最初ですが、実際に定着したのは、アメリカから導入された品種が北海道で栽培に成功した明治以降です。たまねぎは、煮込み料理等、なんにでも使えるため、現在では家庭における常備野菜として不動の地位を誇っています。

たまねぎの語源 (onion) は、ラテン語 (unio: 真珠) からくるそうです。

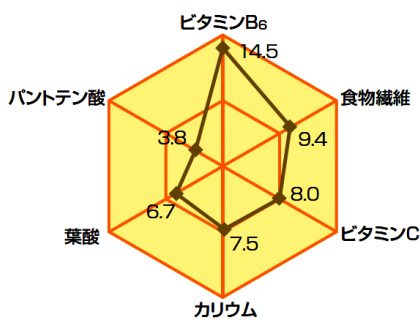
たまねぎの生産は、半分以上が北海道で行われています。



## 栄養素・機能性成分

たまねぎのにおい成分は、主に硫化アリルで、この物質は切ると目にしみますが、効用もあります。交感神経を刺激して体温を上昇させたり、血液をサラサラにするといわれ、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があります。

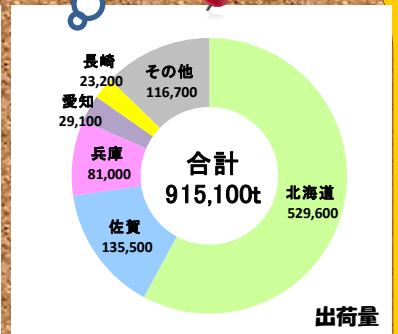
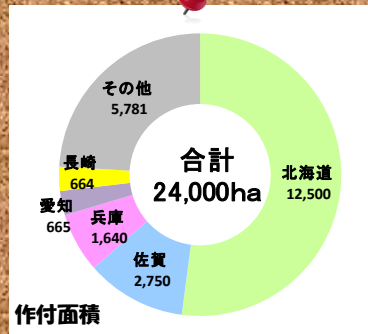
【たまねぎ(りん茎・生)】割合(%)



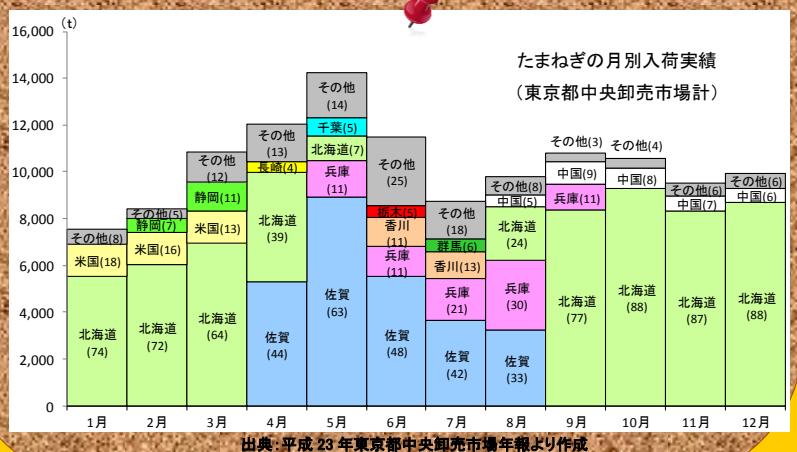
30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるたまねぎ(りん茎・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、カルウム及びパントテン酸は目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)

出典:「日本食品標準成分表2010」たまねぎ(りん茎・生)より

## 生産概況



出典:農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



出典:平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

発行元: 野菜供給協議会  
事務局: (独) 農畜産業振興機構

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>







たまねぎは野菜の中では機械化が進んだ品目です。収穫作業はもちろんですが、苗づくり、定植作業、肥培管理、収穫後の貯蔵や出荷時の選別作業で、機械が大活躍しています。

## 選び方

‘黄たまねぎ’は、収穫後乾燥させてから出荷するので、表皮がよく乾いていてツヤがあるものを選びましょう。頭の部分から痛み始めるので、首が固く締まっているものが良品です。

## 【保存方法】

腐敗と芽が出ないようにすることがポイントです。腐敗は湿度が高いと早く進み、休眠（収穫から1~3か月後）が破られると芽が出てくるので、日の当たらない通気性のよい所（低温乾燥状態）で吊るすのが望ましい保存方法です。

ただし、新たまねぎは乾燥させないですぐに食べきるようにしましょう。

## ～たまねぎの塩ロースト～

### ◆材料（1人分）

たまねぎ 1個、粗塩 適量、こしょう・オリーブオイル 少々

### ☆作り方

- ① オーブンを220～230℃に予熱する。  
（オーブントースターでも可）
- ② たまねぎをよく洗う。根と皮は残しておきましょう。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、粗塩を盛りたまねぎを乗せます。  
この時、根の部分を下にして立たせましょう。
- ④ オーブンで20分ほど加熱し、焼き色をつけます。  
（オーブントースターの場合は部分的に焦げやすいので、こまめに方向を変えます。）
- ⑤ 半分に切って皿に盛り付け、塩、コショウで味をととのえ、オリーブオイルを回しかけていただきます。

（レシピはNEXT KITCHEN 代表の中山春奈さん）



新たまねぎを使った簡単レシピをご紹介します。



この時一緒に他の野菜も並べれば、いろんな野菜が楽しめます♪

こんな感じ



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
（上記レシピもここに詳しく載っています。）

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

# にんじんの話

学名：Daucus carota L.  
 英名：carrot  
 仏名：carotte  
 和名：人参  
 分類：セリ科ニンジン属

野菜の魅力を紹介！

～野菜をもっと好きになろう～

## 【にんじんの歴史】

にんじんの原産地は、アフガニスタン周辺とされています。そこから、東西の二つのルートに分かれて、日本に二系統のにんじんが渡来しました。

一つは、13世紀に中国に広まり16世紀末～17世紀に日本に伝わった東ルートの東洋種です。色が赤、白、黄、紫等多彩で細長いのが特徴でした。現在は赤い色の金時にんじんが残っています。

二つ目は、12～13世紀にヨーロッパに伝わり、江戸時代末期に直接長崎へ渡ってきたものとヨーロッパからアメリカ経由で19世紀にわたってきた西ルートの西洋種です。

これもにんじんの仲間。葉にんじんといえます。



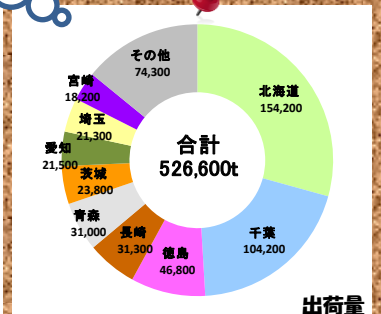
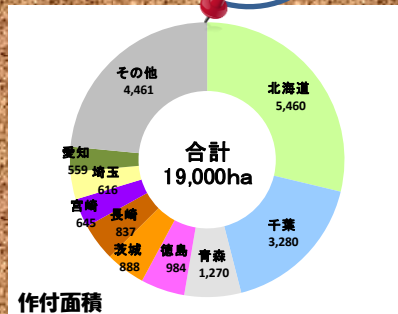
北海道産に次いで多いのは千葉県産。この2つで生産量の5割を占めます。

## 栄養素・機能性成分

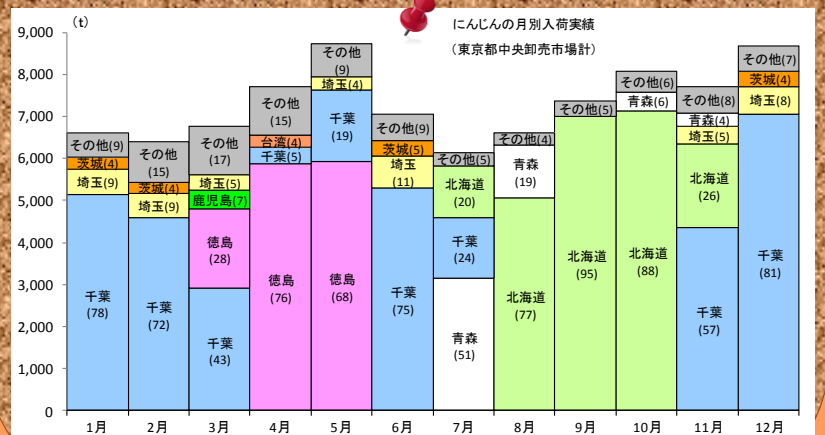
にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富に含まれています。

そのほか、カリウムや食物繊維も含まれており、カリウムには、体内の塩分を排出し高血圧を予防する効果があります。また、食物繊維は、便秘や痔の解消に効果がある上、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があります。

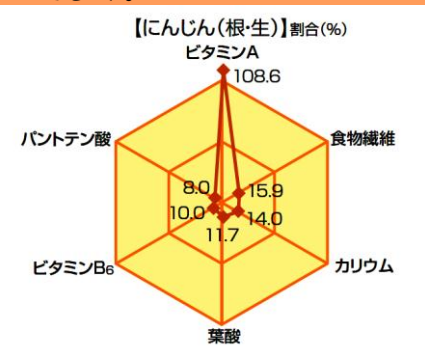
## 生産概況



出典：農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



出典：平成23年東京都中央卸売市場年報より作成



30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるにんじん(根・皮つき生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、カリウム及びパントテン酸は目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)  
 出典：「日本食品標準成分表2010」にんじん(根・皮つき生)より

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

発行元：野菜供給協議会  
 事務局：(独)農産産業振興機構

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>





## ～にんじんとパイナップルのサラダ～



### ◆材料(1人分)

にんじん 50g(1/4本)、塩 少々、パイナップル 30g、くるみ等のナッツ類(お好み)、レモン汁 小さじ1、オリーブオイル 大さじ1、こしょう 少々、はちみつ 小さじ1

### ☆作り方

- ① にんじんは繊維を切るように、斜めにスライスした後、千切りにします。
- ② にんじんに塩を振り、しんなりしたら水気を切ります。パイナップルは一口大にカットし、くるみ等は粗くきざんでおきます。
- ③ レモン汁、オリーブオイル、こしょう、はちみつを混ぜ調味料を用意します。
- ④ ②のにんじん、パイナップル、粗くきざんだくるみを③の調味料で和えます。

(レシピはナチュラルフードスタイリストの菊間恵子さん)

にんじんのカロテンは脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率が高まります。



### 選び方

表面がなめらかで、皮のオレンジ色が濃く、ツヤがあるものを選びましょう。また、軸の切り口が大きいものは、しんが太くて固いので避けましょう。ずっしりと重く、みずみずしいものが良品です。

茎のつけ根は根の芯につながっているので、つけ根が細いものは甘い証拠です。

### 【保存方法】

高温、日射により呼吸作用、蒸散作用が活発になると、成分が消費してしまいます。また、水気があると腐敗しやすくなるので、十分に乾燥させてください。高温と湿気を避ければ非常に貯蔵性が高いので、夏場は冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保管します。

露地栽培もありますが、大型のトンネル栽培は、天候に左右されずに生産することが可能です。



こんな風に植わっています。



収穫したてのにんじん



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! → [ベジシャス](#)

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

# はくさいの話

学名: *Brassica rapa* L.var.  
 pekinensis Rupr.  
 英名: Chinese cabbage  
 仏名: chou chinois, chou de Chine,  
 pe-tsai  
 和名: 白菜  
 分類: アブラナ科アブラナ属



野菜の魅力を紹介!

～野菜をもっと好きになろう～

## 【はくさいの歴史】

はくさいは英語名で“chinese cabbage”といわれるように、原産地は中国北部で、当初はかぶと菜類の交雑による‘雑種’として誕生し、現在のような形になったのは、11世紀頃といわれています。中国、朝鮮半島、日本等の東アジアを中心に広がり、西洋のキャベツに匹敵する東洋の代表的な野菜です。

日本にはくさいが持ち込まれたのは、明治初期（明治8年）と意外に新しく、大正時代には全国に普及しました。生産量の6割以上はキムチ等の漬物を含む加工・業務用として消費されています。



紐で縛ったはくさい。冬の間、霜があたって葉が痛むのを防ぎます。



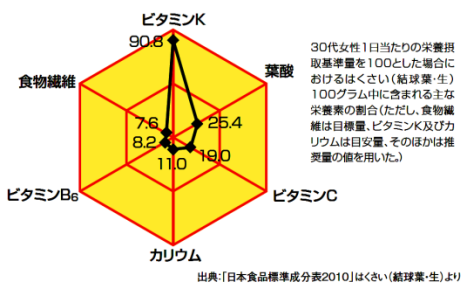
主力産地は、茨城県と長野県。

2つの県で出荷量の5割以上を占めています。

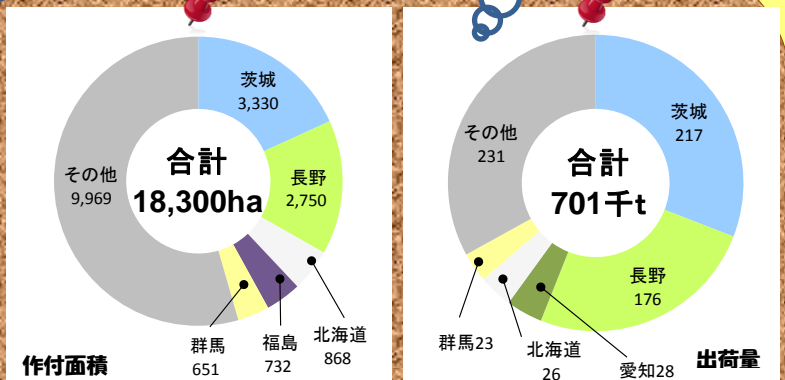
## 栄養素・機能性成分

はくさいは、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。そのほか、ビタミンC、Kや食物繊維が豊富です。

【はくさい(結球葉・生)】割合(%)

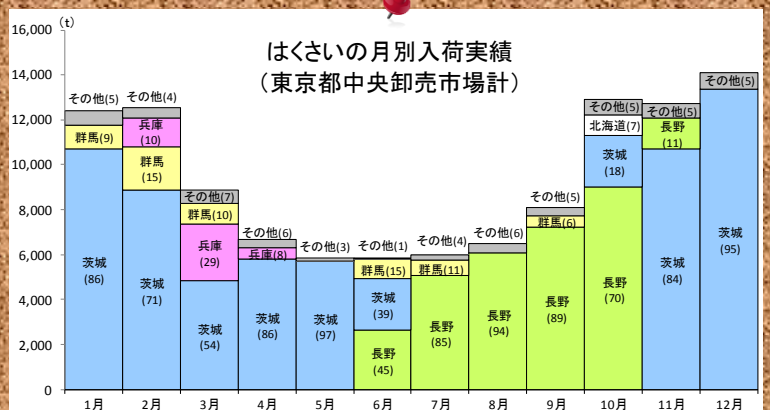


## 生産概況



出典:農林水産省「平成22年産生産出荷統計」

## はくさいの月別入荷実績 (東京都中央卸売市場計)



出典:平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

淡白な味で低カロリーなので

どんな味つけにもあいます☆

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜供給協議会  
 事務局: (独) 農畜産業振興機構





白菜の魅力がわかったら、次は  
はくさい選びに挑戦♪

## 選び方

秋冬ははくさい（10～3月）が出荷量も味もピークになります。秋冬ものに比べて春もの、夏ものは小ぶりです。いずれも外葉が大きく、しっかりと密に巻いていて、全体に固くしまった重いものが良品です。カットされたはくさいは、断面が平らなものが新鮮です。根の切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

良いはくさいを選んだら、  
早速調理してみよう♪

### ～はくさいと牡蠣のちり蒸し～



#### ◆材料(1人分)

牡蠣(加熱用) 5個、塩 適量、はくさい 大1枚、しめじ 20g、木綿豆腐 1/4丁、だし昆布 5cm、酒 大さじ 1/2、万能ねぎ 適量、もみじおろし 適量、ポン酢しょうゆ 適量

#### ☆作り方

＜牡蠣の処理＞ザルに入れて、海水程度の塩水につけて揺すりながら洗う。真水に替えてもう一度揺すり、水気をきる。

- ① はくさいは、葉はざく切り、軸は縦半分にして2～3cm程度のそぎ切りにする。皿に昆布⇒はくさいの軸の順に重ねる。
- ② フライパン等の平鍋にザルや網を置き、かぶらない程度に水を張り、フタをして火にかける。沸騰したら①を入れ、フタをして約4分加熱する。
- ③ しめじを小房に分けておく。はくさいの軸に透明感が出てきたら、はくさいの葉を平らに広げ、豆腐、しめじ、牡蠣を乗せ、酒を振る。牡蠣の表面が白っぽくなり、ぷりっとした弾力感が出てくるまで、約4分再度蒸す。
- ④ 万能ねぎともみじおろしをトッピングし、ポン酢しょうゆを添える。

(レシピは管理栄養士の高松京子さん)



もみじおろしは、だいこんおろし  
(10～15g)と一味唐辛子(適量)  
を混ぜるだけ☆

## 【保存方法】

はくさいは、寝かせると重みで葉が傷むので、立てて保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。カットしたものは日持ちが悪いので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

食材が余っても  
こうすれば大丈夫♪

野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

# レタス の話

学名: *Lactuca sativa* L.  
 英名: lettuce  
 仏名: laitue  
 和名: レタス、ちしゃ  
 分類: キク科アキノノゲシ属

野菜の魅力を紹介!

～野菜をもっと好きになろう～

## 【レタスの歴史】

レタスの原産地は、地中海沿岸から西アジアといわれています。ヨーロッパ各地で栽培されたレタスが品種改良され、16世紀には、地中海沿岸を中心に、結球レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタス等、多様なレタスが出現しました。

日本には、中国を經由して「ちしゃ」として伝わり、奈良時代には「掻きちしゃ」が食べられていました。現在、流通の大半を占める結球レタスが導入されたのは、江戸時代末期になってからです。

レタスの和名「ちしゃ」は、「乳を出す草」の意味の「乳草」の略が語源になっているようです。

春レタスは主に茨城県、夏秋レタスは主に長野県で栽培され、周年供給体制が構築されています。

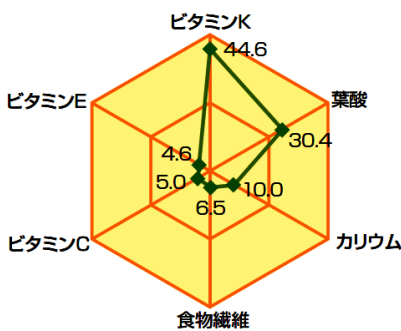
結球レタス



## 栄養素・機能性成分

レタスの大部分は水ですが、ビタミンKやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンKは、骨の形成に欠かせない成分です。また、カリウムは、塩分を体外に排出する作用があります。

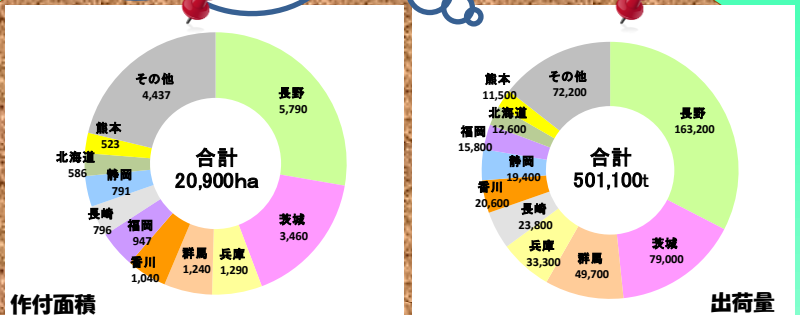
【レタス(結球葉生)】割合(%)



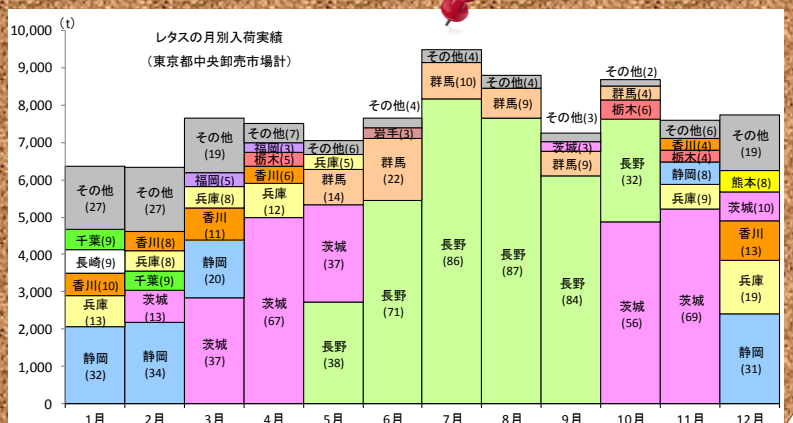
30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるレタス(結球葉生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、葉酸及びビタミンCは推奨量、そのほかは目安量の値を用いた。)

出典:「日本食品標準成分表2010」レタス(結球葉生)より

## 生産概況



出典:農林水産省「平成22年度生産出荷統計」



出典:平成23年度東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜供給協議会  
 事務局: (独) 農畜産業振興機構







畑にマルチをかけて一つ一つ定植をしていきます。収穫時期になると早い農家では午前2時から収穫作業を始めます。

### 【保存方法】

レタスは鮮度が落ちやすく、乾燥に弱い野菜です。切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉でくるみ、ラップやポリ袋で保存すると長持ちします。

冷凍したレタスは生食には向きませんが、炒め物やスープ等の加熱処理には使えます。冷凍する場合は、洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎったものを、ポリ袋に入れましょう。

古くなると苦みが出てくるので、早めに食べ切りましょう。

### 選び方

結球レタスは、葉が淡い緑色のものが良く、固く巻いたものは、老化している可能性があるので避けましょう。

葉レタスは、葉先が色濃くて、パリッとみずみずしいものが良品です。

### ～シャキシャキレタスチャーハン～



#### ◆材料(1人分)

米 1合、レタス 1/2玉、水 1カップ、ごま油 少々  
A(カニ缶(小) 1/2~1/3 缶、しょうが 小さじ 1、塩 小さじ 1/3、  
こしょう 少々)  
B(卵 1/2個、塩 少々、砂糖 小さじ 1/2)

#### ☆作り方

- ① レタスは手で細かくちぎって、しょうがはみじん切りにする。米は洗ってザルに上げる。
- ② 米を炊飯器に入れ、水とAのカニ缶、しょうが、塩、こしょうを加えて炊く。
- ③ 溶いた卵に塩、砂糖を加えBを作り、炊き上がったら、すぐにBを入れてヘラで均等に慣らしませ。そして、再度 10分程蒸らします。
- ④ ごま油をまわしかけ、レタスを加えて、全体をさっくりと混ぜ合わせ、お皿に盛ったら完成です。

(レシピはレシビクリエイターの津留崎弘美さん)

火を使わずに炊飯器1つでできるチャーハン。レタスのシャキシャキ感が楽しめます♪



お好みでマヨネーズをかけてもgood☆

野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)