

野菜類



野菜の定義はいろいろあるが、「主として副食物として生鮮な状態で生食または調理される草本性植物」と定義されるのが一般的である。

「野菜」という言葉の中には、栽培過程を経て生産された野菜と自生の野草・山菜をあわせたものという意味が含まれている。野菜には、ミネラルをはじめ、ビタミンA、B1、B2、Cなどのビタミン、食物繊維が多く含まれており、体調を整える作用がある。野菜は食べる部位によって次のように大別される。

〈参考〉「栄養学科シリーズNEXT 食品学各論」講談社 小西洋太郎・辻英明 p33

■ 分類

分類	食べる部位	食品名
花菜類	花	カリフラワー、ブロッコリー、ふきのとう、菊の花
果菜類	果実、種	トマト、ナス、キュウリ、カボチャ、オクラ、ピーマン
葉菜類	葉	トマト、ナス、キュウリ、カボチャ、オクラ、ピーマン
茎菜類	茎、鱗茎	アスパラガス、ウド、筍、玉ねぎ、
根菜類	根、地下茎	大根、にんじん、ごぼう、カブ

〈参考〉「食べ物事典」学建書院 芳本信子 p99

■ 特殊成分

- えぐ味：筍、ほうれん草などに含まれる。えぐ味の成分はシュウ酸カルシウムやホモゲンチジン酸である。
- 苦味：アルカロイド、配糖体、ケトン類、無機塩のカルシウムやマグネシウムなどである。にんじんの葉、パセリ、きくいも、ゆり根などに含まれる。
- 渋味：主としてタンニンによるもので、未熟な果実や茶などに多く含まれる。
- 辛味：大根のカラシ油配糖体やねぎの硫化アリルなどで、いずれも揮発性である。

■ アクの抜き方

- 水、食塩水、酢水に浸漬する
なす、ごぼう、れんこんなどは、切り口を放置しておくことで酸化酵素の作用で褐変するが、酸化酵素は水に溶けやすいので、食品を水に漬ければ褐変はある程度防ぐことができる。食塩水（1%程度）、酢水（10%程度）であれば酵素作用が阻止されて一層効果がある。
- 熱湯で茹でる
ほうれん草、小松菜、春菊などのあく成分は、主に水溶性のシュウ酸あるいはシュウ酸化合物であるから、熱湯で茹でると除去できる。
- 小麦粉、糠を加えて茹でる
筍のえぐ味成分ホモゲンチジン酸は、糠や米のとき汁で茹でるとデンプンコロイドに吸着される。また、表面がデンプン粒子で覆われるので酸化されず、糖分

の溶出も少なくすむ。カリフラワーは小麦粉と食酢を加えて茹でる。小麦粉はあく成分である遊離のシュウ酸をデンプンコロイドで吸着除去し、酢は白く茹で上げる効果がある。

- 灰汁、重層を用いる

わらび、ぜんまいは木灰をふり熱湯を注いでフタをし、冷めるまで放置する。灰汁のアルカリ作用によって組織が軟化され、あく成分が流出しやすくなり、同時に色も鮮やかになる。灰汁のかわりに重層を用いてもよい。

〈参考〉「新・調理学」光生館 松元文子 p192~195

■ 分類

種類	性状、特徴など	色	主な食品例
クロロフィル系	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色の植物は細胞内にクロロフィルとカロテノイドを3:1の割合で含有 <div style="text-align: center;"> クロロフィリン ← アルカリ性 クロロフィル → 酸性 フェオフィチン </div> <ul style="list-style-type: none"> ・茹でる場合、茹で水の1~2%食塩を加える（クロロフィル構造中のMgイオンがNaイオンと置き換えられ安定する） 	緑色	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色を呈するほとんどの植物 ・ほうれん草 ・小松菜 ・ブロッコリー など
カロテノイド系	<ul style="list-style-type: none"> ・酸、アルカリ、熱などに対し安定 ・光（紫外線）により酸分解するので、長期保存、加工に関し気をつける ・カロテン、クリプトキサンチンはプロビタミンAとしての効力を有する→油脂を調理に併用すると合理的 	黄色 ~ 赤色	<ul style="list-style-type: none"> ・カボチャ ・にんじん ・トマト ・スイカ ・柿 ・卵黄 ・サケ ・バター ・パパイア など
フラボノイド系	<ul style="list-style-type: none"> ・種類が多く、美しい色をもつものや、中性では呈色せず、アルカリ性で発色するものなどがある ・金属イオン（Fe）とキレートを作り発色するものがある（青~青紫） 	無色 ~ 黄色	<ul style="list-style-type: none"> ・柑橘類 ・栗 ・さつまいも ・大豆 ・玉ねぎ ・紅茶 など
アントシアニン系	<ul style="list-style-type: none"> ・pHにより色調が変化する <div style="text-align: center;"> 青色 ← 紫 色 → 紅~赤色 </div> <p style="text-align: center;">アルカリ性 中 性 酸 性</p> <p>（食酢を用い、調理上きれいな紅色に仕上げる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水溶性色素で熱に不安定なため、加熱調理により退色しやすい ・ナスニン（ナス）はAl、Feイオンと錯塩を作り安定化 	赤 ~ 紫色	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの赤~紫色を呈する ・果物 ・黒豆 ・レッドキャベツ ・ナス ・シソの葉 など

〈資料〉「管理栄養士国家試験全科の要点2003」医歯薬出版 p153