



ちょっと勉強室

113

今回のテーマは ホウレンソウ

(1) 基礎知識

緑黄色野菜の代表といえるほうれん草は、アカザ科の1～2年草で、中央アジア地域（アフガニスタンからコーカサス地方）が原産地で、古くからイラン地方で栽培され、イスラム教徒によって東西へ伝播されたといわれます。漢字で「菠薐草」と書きますが、菠薐とは中国語でペルシャ（イラン）のことです。現在は世界的な葉菜ですが、その歴史は比較的新しく、7世紀に中国に伝わり、その後10世紀頃にヨーロッパに伝わりました。日本には約300年前に中国から東洋種が渡来し、はじめは高級野菜として扱われていました。1861～1863年にフランスから西洋種が伝来し、さらに明治以降、諸外国から色々な西洋種が導入されました。しかしながら、日本人の嗜好に合わず当時はあまり普及しませんでした。昭和に入ってから、とくに戦後はその栄養価が認められ、重要野菜となりました。

寒さに強く、一時的なら-10まで耐えることができますが、気温23～25以上の高温では生育が鈍くなります。一般に耐寒性の強い植物は、気温が低下すると葉肉が厚くなり糖度が増すことから、この特性を生かした1～2月の寒冷期に収穫されるものを「寒締め」と呼び、最近人気を得ています。

(2) 品 種

ほうれん草が世界各地に伝わり、それぞれの土地で品種改良が行われ、東洋系と西洋系が確立しました。交雑種は東洋系と西洋系を掛け合わせて生まれ、両者の中間的な性質を持っています。国内では1960年頃までは食味が良いことから主に東洋系が栽培されていましたが、その後、西洋系が多くなりました。現在は周年栽培ができ耐病性があり収量が多いという、両者の秀でた性質を持つ交雑種が主流となっています。

東洋種



「秋まき（秋に種をまき冬に収穫する）」で、葉は薄く切れ込み（ギザギザ部分）が深く、茎の付け根の部分の赤みが濃いです。トウが立ちやすく病気に弱く日持ちも悪いという欠点があります。味はアクが少なく甘味があり、やわらかく歯ざわりが良いため、おひたしなどに向いています。

西洋種



春から夏まきに適し、葉肉は厚く葉に丸みがあり、茎の付け根の部分の赤みが薄いです。外見では好まれがちですが強いアクと土臭さがあり炒め物などに向きます。

(3) 栄養価

緑黄色野菜の代表格ともいえるほうれん草は、ビタミンA・B1・B2・C、カルシウム、鉄など、栄養価が非常に豊富で、アメリカのアニメ、ポパイはほうれん草を食べると一瞬にして強くなります。さらに、ビタミンの一つである「葉酸」が含まれます。1941年に乳酸菌の生育に必要な栄養成分がほうれん草の分解物に見出され、新しい栄養成分としてほうれん草の葉にちなんで（英語でfolium）「葉酸（folic acid）」と名づけられました。

良い成分ばかりではなく、ほうれん草には、シュウ酸と硝酸が他の野菜に比べ多く含まれています。シュウ酸は、体内でカルシウム塩と結びつき腎臓結石、尿路結石などの原因となることが知られており、アク成分として食味を低下するともいわれています。硝酸は、体内では消化管微生物によって亜硝酸に還元されますが、亜硝酸が有害な影響を与え、発ガン物質であるニトロソアミンが生成されることが知られています。これらの成分は、3～5分の茹でこぼしと10分の水さらしで70～80%が溶出されるので、実際は殆ど心配はいりません。また最近では、品種改良により、シュウ酸を少なくした生食用のサラダほうれん草も出回り、人気があります。