



ちょっと勉強室

No.176

平成24年 4月

今回のテーマは **にら**



(1) 基礎知識

独特の香りが特徴のにらは、ネギ科(ユリ科と表記しているものは、古い分類のクロンキスト体系によるもの)ネギ属の多年草で、緑黄色野菜に分類される葉物野菜です。中国西部が原産で、耐寒性、耐暑性ともに強く、中国東北部やモンゴルから、インド、マレーシア、タイ、ベトナムなどの東南アジア、朝鮮半島、日本まで、広域にわたり古くから栽培されてきましたが、ヨーロッパでは栽培がまったく見られず、東南アジアから東アジアに限定されています。その中でも葉の部分を食べるのは、キムチやチヂミ等に利用する韓国や、野菜炒めや鍋物、餃子等に利用する日本くらいで、殆どは花にらが料理素材として利用されています。にらは、生命力が強く刈り取った後の株から次々に新葉が伸びるため、年5～10回の収穫が可能ですが、最初に収穫されるものが最も味が良く、生長し過ぎたものは繊維が硬くなります。

日本では、平安時代には既に栽培されており、「古事記」に加美良(かみら)、「万葉集」では久々美良(くくみら)、「正倉院文書」には彌良(みら)として記載があり、『みら』と呼ばれていたのが転訛して『にら』となったといわれます。英名は Chinese Chive、仏名は ail odorant、和名は菹菜(にらな)です。江戸時代には、薬用として利用されており、食用とされるようになったのは明治時代に入ってからです。戦前までは、家庭菜園での栽培が主で、店頭に並ぶことは少なかったようです。戦後になってからは、徐々に消費量が伸び、現在はビタミンが豊富で栄養価の高いスタミナ野菜として、健康志向を背景に人気が高まっています。北海道から沖縄まで全国的に栽培され、一年中手に入るようになりましたが、旬は春先から初夏にかけてです。

(2) にらの仲間

《黄ニラ》



「菹黄芽」とも書く。にらと同じ品種を軟白したもので、日光に当てないようにして新芽を出させたもの。栽培に手間がかかり、何回も収穫できないので、葉にらに比べると高級品。葉はほのかな香気があり、黄色く甘く柔らかい。別名コガネニラといわれ、中華料理に用いられる。

《花ニラ》



とう立ちして、蕾が花を咲かせないうちに茎とともに食用にする。とう立ちしやすく、とうの数の多い品種を利用。甘味があり香気が強くと、さわやかな味で、中国南部や台湾で主に栽培される。ニラ花、テンドールポール、グリーンポールともいう。葉は、細く硬いので利用できない。

写真は独立行政法人農畜産業振興機構HPより

(3) 栄養価と効果

日本食品成分表をみるとネギ類と似ていますが、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンK、カリウム等を豊富に含むのが特徴といえます。

独特の臭いは、ニンニクの成分と同じ硫化アリルです。肉や魚の臭みを和らげ、ビタミンB1の吸収力を高め新陳代謝を活発にする効果があります。根元の白い部分に多く含まれ、細かく刻んだり塩辛等とよく混ぜると、組織が壊されるときに、アリイナーゼという酵素によって分解され、硫化アリルが増加します。にらの硫化アリルはメチン85%、アリイン10%で構成され、アリイン含量が多いニンニクやタマネギに比べると、作用はいくらか弱いと考えられています。

にらの黒い種子は、漢方では菹白(キュウハク)、菹子(キュウシ)と呼ばれ、肝腎を補い、腰膝を温め、補陽固精の効能があり、強精、下痢止めなどに用いられます。