



# ちょっと勉強室

No.187

平成25年 4月

## 今回のテーマは 菜の花



### (1) 基礎知識

春になると出回る、ほろ苦く独特の香りがある野菜の菜の花は、アブラナ科アブラナ属の花で、菜の花の「菜」とは食用の意味があることから、「菜の花」とは食用の花という意味になります。地中海沿岸地方が原産で、日本には弥生時代に中国から渡来したといわれていますが、当初は殆どが照明用の菜種油の原料として、種子採取を目的に栽培され、食用としての栽培は明治時代以降になります。花序や若芽が食用に利用される他に、観賞用、修景用にも用いられます。毎年5月に一面黄色の菜の花畑の景観が楽しめる横浜町の菜の花は、菜種油用の品種です。

別名アブラナ、セイヨウアブラナ、なばな、花菜などと呼ばれ、英語はTenderstem broccoliです。また、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ（タイサイ）、ターツァイ、キャベツ、ハクサイなども同じアブラナ科の仲間で、最近ではコウサイタイなどの中国野菜由来の新品種も登場しています。食用の「菜の花」として店頭に並んでいるものの中には、様々な品種があり、それらの総称が『菜の花』として使われています。大別して、蕾が目立つ頭頂部をまとめたタイプと、花が無い部分（脇芽）を掻きとって袋詰めしたタイプがありますが、前者は在来種アブラナ系、後者はセイヨウアブラナ系とされ、セイヨウアブラナ系は固く筋っぽくなりやすい反面、在来種に比べ、苦みが少なく甘みが強いのが特徴です。

かつては、2～3月の短期間だけ出回る、旬を感じさせる野菜でしたが、近年は予冷技術の向上により出荷時期が延びてきており、早いものは12月頃から、露地栽培ものは4月まで出回るようになりました。

### (2) 品 種

食用とされる菜の花は、在来種(和種ナバナ)と西洋種(洋種ナバナ)に大別され、在来種は若いつぼみを、西洋種は茎と葉が、用いられます。菜の花の仲間で、比較的新しい品種を紹介します。

#### アスパラ菜

(オータムポエム)



アスパラ菜は、花芽を食べる中国野菜の仲間で、暑さに強い「菜心(ツァイシンまたはサイシン)」と寒さに強い「紅葉苔」を交配させ育成させた新しい品種で、とう立ちした茎葉と花芽と食べる野菜です。苦みやアクが少なく、ほんのり甘みがあり、味と食感がアスパラに似た感じから、名前が付けられました。オータムポエムは、ある種苗会社が販売している名称で、別の種苗会社からは愛味菜(まなみな)という名称のものも販売されています。

#### 紅葉苔

(コウサイタイ)



中国揚子江中流地帯が原産といわれる二年草でチンゲンサイやターツァイの仲間にあたります。和名は紅葉花(ベニナバナ)と呼ばれ、とう立ちした花芽とその若い茎や葉を食べます。日本では1970年代頃から本格的な栽培が始まったようです。菜の花より寒さに強く、寒い時期ほど赤紫色が濃く鮮やかになるそうです。赤紫色は、菜の花には無い色素アントシアニンで、茹でると鮮やかなグリーンに変わり、少しぬめりも出ます。12月から3月頃が旬です。

### (3) 栄養価

日本食品成分表には、和種と洋種別に栄養価が記載されています。菜の花は、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、食物繊維も豊富です。特に、和種は洋種に比べてビタミンE、ビタミンC、カルシウム、鉄が多いです。また、アブラナ科の植物に含まれる辛み成分「イソチオシアネート」、苦み成分の「ケンフェロール」も含まれます。イソチオシアネートは、抗ガン作用を期待され研究が進められている成分です。ケンフェロールは、体内のエネルギー燃焼の働きを高めるとされ、ダイエット効果が期待されるほか、臓器の働きを活発にして免疫力を高める働きもあるとされています。