



ちよつと勉強室 NO.49

今回のテーマは **花野菜** を知る！

(1) 花野菜とは？

花を食べるといって、一般には残酷な気分かまたはちょっと優雅な気分になるかと思います。しかしながら、「花」を感じさせないで普段身近に食べている「花」もあり、それが花野菜です。一般に「ハナヤサイ」といって、カリフラワーを指します。

(2) いろいろな花野菜

カリフラワー：アブラナ科の1・2年草で、キャベツの変種。別名「花椰菜」または「ハナキャベツ」等といいます。食べるのは、球のように肥大化した若い花の部分です。原産地の地中海沿岸では2,000年前から栽培されていたようですが、ブロッコリーから改良されて花球という肥大したつぼみができるのは、18世紀以降になります。ビタミンB1・B2・Cを多く含み、ショ糖や果糖、マンニト等の甘味のある糖質を含むため、ほのかな甘さを感じられます。欧米では生で食べる人が多いようですが、茹でて食べる時は酢や小麦粉を加えた湯で茹でると、白く茹で上がります。カリフラワーは、白いほど商品価値が上がります。白の他、紫色、オレンジ、黄緑色がありますが、黄緑色はブロッコリーと間違えられやすいのと栽培が難しいため、殆ど栽培されていないようです。



ブロッコリー：アブラナ科の1・2年草。地中海沿岸が原産地で別名「イタリアンブロッコリー」と呼ばれています。キャベツの一変種で現在のカリフラワーの原型でもあります。食べる部分は、花の蕾が集まってやや肥大した緑色の花蕾や若茎で、花球を食べるカリフラワーとは異なります。イタリアからヨーロッパ各地に伝わったのは、18世紀に入ってからで、ヨーロッパ縦断鉄道の食堂車のメニューに加えられてからのことです。日本には明治時代初期に導入されましたが、一般的になったのは、昭和40年代になってからで、現在は輸入品も出回り年中食べられます。



菊：キク科の多年草。花を食べるキクは、舌状花で苦味が少なく、香りの高い大輪・厚物が喜ばれます。八戸市周辺の「阿房宮」は八重咲きの黄菊で、全国的に有名です。菊が食用にされるようになったのは室町時代で、重陽の節句には、杯に菊の花びらを浮かべて不老長寿を祈念する宴が催されていました。菊は黄色の他、帯紫色の「延命楽」や白色の「高砂」等の品種もあり、それらは山形県等で栽培されています。菊の葉は揚げ物などに用いられます。



阿房宮



延命楽

その他の花野菜：アメリカで発祥した「エディブルフラワー」は、パンジーやキンギョソウ、キンセンカ、バラ等を食用に栽培したものです。サラダやスープ、ケーキ、ゼリー等に使用され、100種類以上もあります。

