

第11回農業塾の内容

講義「旬の野菜」

1 健康と野菜

(1) 健康と野菜

- ・最近、品種や栽培法の変化を反映して、カロチンやビタミン C の減少した野菜が増えてきている。
- ・野菜の中にはビタミンやミネラルのような身体に有益な成分ばかり含まれているわけではなく、害を及ぼすような硝酸態窒素やシュウ酸が含まれている。
- ・最近流行の電子レンジ料理（チーン料理）でお浸しを作ると、硝酸態窒素は少しもなくなる。
- ・アク抜きと称して茹でることは、水に溶けやすい硝酸態窒素やシュウ酸を取り除く有効な手段である。
- ・旬を無視して無理やり作りでは、硝酸態窒素はどんどん高められる。

(2) 旬の見直し

- ・我われ日本人は、自然と共生し、四季に順応して暮らしてきた。
- ・旬とは四季（春夏秋冬）に合せ、自然が提供してくれる食材を食べ、暮らしていく生き方で、日本人独自の食文化である。

2 日本の食

(1) 旬が消えた

- ・昭和 30 年代までは、旬は日常的なものであったが、しだいに日本人の意識から旬が消えていった。
- ・消費者は季節を超えてスーパーなどで葉菜類や果菜類を年間購入する意向を示したことや、ビニールハウス栽培ができるようになり、旬以外の時期にも生産可能となったことにも一因がある。
- ・「日本の食」と深く結びついた旬を見直す時期に来ている。

(2) 旬との関わり

- ・昔は旬と関わって、「走り」、「旬」、「名残（なごり）」、「時知らず」という食べ方があった。
- ・「走り」（初物）は人工的に調節して早く出すのではなく、自然の中で早いもので、たくましい生命力を窺わせてくれるものである。
- ・「旬」は出盛りで季節に合い、生命力が充実して味もよいものである。
- ・「名残」は旬以降のものであり、「走り」で 10 日、「旬」で 10 日、「名残」で 10 日といわれている。
- ・「時知らず」は加工食品や発酵食品をいい、1 年を通して食べられるものであって、「旬の力」の活用であるといえる。