① 野菜の旬

季節に合わせた「器官」変化

さぬきの食を語る

野菜ソムリエ トシちゃん

香川県の野菜や、野菜を取り巻く食文化は、実に多彩かつ繊細で、全国に誇るべきものなのですが、その複雑繊細さゆえ、情報の伝え方が実に難しい文化であると感じています。連載を通じて、季節ごとにテーマを設け、分かりやすく楽しく解説したいと思います。

野菜の話に入る前に、まず、野菜の〝旬〟について解説しなくてはなりません。旬とは一般的に、その野菜がたくさん採れる時期、おいしくなる時期と言われています。しかし昨今、「旬がなくなった」という相談を受けます。本当に旬はなくなったのでしょうか？　まずは、野菜を季節ごとに整理することから始めましょう。

春を代表する野菜はアスパラガス、タケノコ、ワラビ、ツクシなど。これらはすべて植物の〝芽〟をいただきます。

夏はトマト、キュウリ、ナス、スイカなど。植物の〝実〟をいただきます。

秋はサツマイモ、サトイモ、ヤマイモなどのイモ類、そしてシイタケ、シメジなどのキノコ類、ほかに米、クリなどの穀物や果物も秋に旬を迎えます。形はさまざまですが、次の世代を残すために成長した種などの器官をいただきます。

そして、冬にはハクサイ、キャベツ、ホウレンソウなどの〝葉〟や、ダイコン、ニンジン、カブなどの〝根〟をいただきます。葉や根は寒さに耐える植物の姿そのものです。

イラスト・魅未

すえはら・としゆき　1973年大阪府生まれ。99年香川大学大学院農学研究科修了。同年、高松市役所に入庁。シニア野菜ソムリエ、県食農アドバイザーなど食と農に関する分野で活躍。

野菜は食材でもあり、植物という生き物です。春に芽を出し、夏に花を咲かせ実をつけます。気温が下がり秋になると植物は春に向けて種を残し、冬には葉や根の状態で寒さを耐え、春が巡り芽を出します。

このように、植物は季節に合わせて姿を変えます。私たちは季節に合わせて変化した植物の器官をいただく、そのような認識を持っておくと野菜の旬はたやすく理解できるのではないでしょうか。そういった点から考えると、野菜の旬はなくならないといえます。途切れることのない生命のパレードのようですね。

××　××

厚生労働省は「1日350㌘」の野菜摂取を目標値に掲げていますが、香川県民の野菜摂取量は男女共に平均を少し上回るレベル。マンバや三豊ナスなどの郷土野菜や、国内トップクラスの生産量を誇るレタスやブロッコリーなど身近な県産野菜をしっかり取りたいものです。

（高松市中央卸売市場業務課、シニア野菜ソムリエ・末原俊幸）