



「ほうれん草」のプロフィール

[1]	分類名	アカザ科 ホウレンソウ属
[2]	学名	<i>Spinacia aleracea</i> L.
[3]	和名	ほうれんそう
[4]	外国語表記	(英)spinach (仏)epinard (独)Spinat (伊)spinacio (中)菠菜
[5]	原産地・伝播	西アジア原産でペルシャ(イラン)で栽培されました。ほうれん草を漢字で書くと「菠薐草」となりますが、「菠薐」というのはペルシャのことです。これが7世紀頃にネパールの僧によって中国へ伝えられ、各地で栽培されて、現在の東洋種のほうれん草のもととなりました。
[6]	日本への伝来	17世紀初めに中国から東洋種が伝わり、「唐菜」、「赤根菜」と呼ばれて各地に広まりました。西洋種のほうれん草は、19世紀にフランスから伝えられたものが最初だとされています。第2次世界大戦後、特に1965年以降、ほうれん草の消費は急激に伸び、現在は最も栽培量の多い青菜です。
[7]	栄養学的特徴	緑黄色野菜のひとつに数えられ、ビタミンA(β-カロテン)・C、鉄、食物繊維を豊富に含むほか、ビタミンB1・B2、E、カルシウムなど、さまざまなビタミンやミネラルが多いです。アクの成分である蓆酸が、鉄やカルシウムの吸収を妨げますが、ゆでたあと水にさらすと、蓆酸はある程度取り除くことができます。
[8]	主な用途	ゆでてから、おひたし、ごまあえ、サラダ、クリーム煮、グラタンなどにするのが一般的です。切ったほうれん草を下ゆでせずに、オリーブオイルやごま油で炒める調理法もあります。やわらかくて蓆酸の少ないサラダほうれん草は、生のままサラダにします。油を使って調理すると、ほうれん草のカロテンがビタミンAとして効率よく利用できます。
[9]	選び方	葉がピンとしていて緑色が濃く、根元が鮮やかなピンク色をしたものが新鮮で味がよいです。全体に肉厚で茎の太いものがうま味が強いです。葉がしおれているようなものは避けましょう。
[10]	保存法	2～3日の保存なら、ぬらした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、根のほうを下にして冷蔵庫の野菜室で保存します。それ以上おく時は、下ゆでて水気をしぼり、期間によって冷蔵または冷凍保存します。



「ほうれん草」の種類

ほうれん草を大別すると、東洋種と西洋種に分かれます。このほかに、東洋種と西洋種を交雑した一代雑種(F1品種)があり、現在はこの一代雑種が多く栽培されています。一代雑種は、品種によって違いますが、東洋種、西洋種の両方の特徴を持ちます。

東洋種群

東洋種ほうれん草



東洋種は秋まきが多く、比較的寒さに強いです。葉にはぎざぎざの切れ込みがあり、薄くて葉先がとがっています。根がピンク色をしており、土臭さは少ないです。古くから栽培されてきた「山形赤根」、耐暑性が強く夏まきに適する「兎城(うじょう)」などの品種が栽培されています。歯切れがよく淡泊な味なので、おひたしに向きます。

西洋種群

西洋種群ほうれん草



春から夏まきに適しています。葉には刻みがなく、丸葉で厚いです。根の色は薄く、東洋種に比べてやや土臭いです。「ピロプレー」はフランスで生まれた品種で、明治29年(1996)に伝えられました。西洋種の特徴を色濃く持っています。ドイツ生まれの「ミンスターランド」は葉の形が東洋種に似ているため、早くから普及しました。

一代雑種群

サラダほうれん草



昭和30年(1955)頃から、東洋種と西洋種の一世代雑種が作られ始めました。東洋種の味のよさと栽培時の西洋種のと立ちの遅さなど、両方の長所を兼ね備えた品種が生まれています。現在の生産量は、東洋種、西洋種より、一代雑種が多いです。

一代雑種(剣葉系)



一代雑種(丸葉系)



サボイほうれん草



西洋種と東洋種の雑種から育成されたもので、アメリカなどで栽培されています。葉が著しく縮れているのが特徴です。ウィルスに抵抗性があります。

写真提供「野菜供給安定基金」