

大きな目

小さな目

2002 年 11 月 第 66 号



はくさい

・商品知識	わかめ芽株加工品	2
・行政の動き	食品の表示制度に関する懇談会中間取りまとめの概要	4
	野菜冷凍食品の原料原産地表示について	
	輸入野菜に関する残留農薬調査の結果の概要について（第3回）	
・時々話題	消費者の部屋特別展示で実施したアンケート調査結果	8
・食のQ&A	カスピ海ヨーグルトについて	9



わかめ芽株加工品

日常の食卓でもおなじみのわかめは、日本や朝鮮半島沿岸などに分布するワカメ属の一年生海藻です。一般的にわかめは、葉体部(葉の部分)を加工し、「塩蔵わかめ」や「乾燥わかめ」として利用されています。

わかめの一部である芽株は、これまでは素干し以外に保存法が無かったことから、収穫時期の産地以外ではあまり利用されていませんでした。しかし、近年このわかめ芽株を急速凍結等により保存して、これを加工し製品化する技術が確立したため、納豆のように簡単に通年利用でき、食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーな健康志向の商品として、全国的に販売されています。

そこで今回は、全国各地で販売されているわかめ芽株の加工品について調べてみました。

(平成13年度調査)

わかめ芽株とは

わかめ芽株とは、わかめの根元(付着器の上部)に形成されるヒダ状の生殖器官で、成実葉(せいじつよう)や胞子葉(ほうしよう)とも呼ばれ、成熟すると遊走子(ゆうそうし)という無性の生殖細胞を海中に放出します。

わかめ芽株の乾燥品は、古くは民間薬として利用されていましたが、近年含まれる食物繊維について新たな研究が行われ、その生理機能が注目されています。

湯通し後のわかめ芽株は、強い粘りと独特の食感が特徴で、細切後調味料を加えて納豆のように利用されたり、魚卵など他の食材と調味料を加えて製品化されています。



写真1 わかめ
北方型天然わかめ・
生一宮城県関上
(ゆりあげ)産



写真2 わかめ芽株
北方型天然わかめ・
生一宮城県関上産

調べてみました

今回は、全国で販売されているわかめ芽株加工品33製品について、調べてみました。

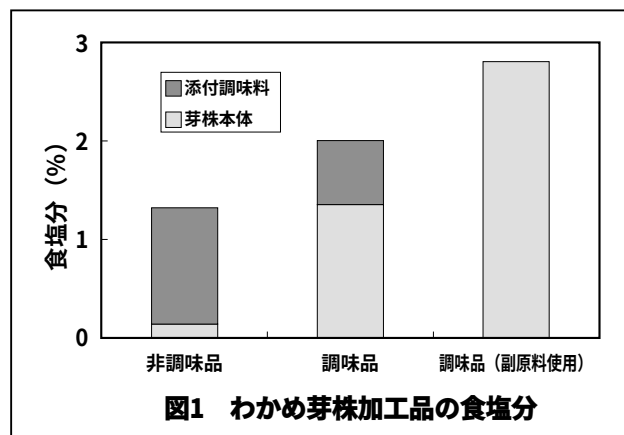
わかめ芽株加工品33製品のうち、調味されていないもの(以下「非調味品」という。)は12製品、調

味されているもの(以下「調味品」という。)は12製品で、調味されているものに魚卵などわかめ以外の原材料が使用されているもの(以下「調味品(副原料使用)」という。)は9製品でした。また、非調味品8製品と調味品3製品には、小袋入りの調味液が添付されていました。

1. 食塩分

非調味品の食塩分は、平均0.14%で、調味品の食塩分は、平均1.37%でした。調味品(副原料使用)では、平均2.81%でした。

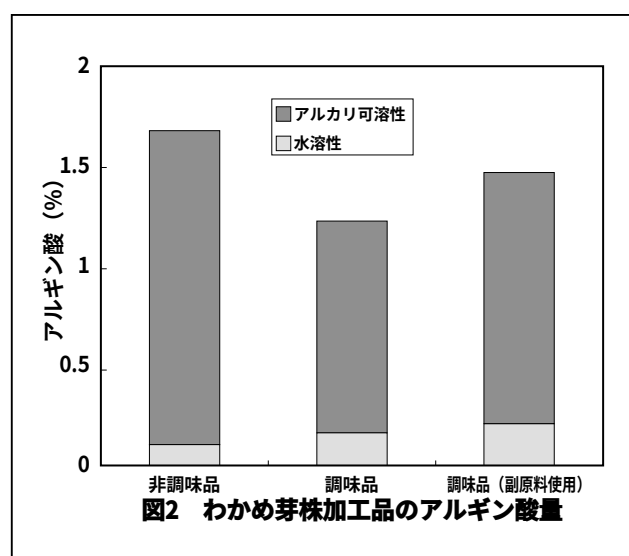
また、11製品に添付されていた調味液の食塩分の平均値は、9.45%でした。この添付されていた調味料を芽株に混ぜたときの食塩分(芽株本体と添付調味料を合わせた食塩分)は、図1に示すように、非調味品では、1.35%、調味品では1.97%となりました。食塩分が気になる方は、添付調味料を使用するときには注意が必要です。



2. アルギン酸の量

わかめを含む海藻特有の粘りのもととなる食物繊維のうち、代表であるアルギン酸(水溶性アルギン酸とアルカリ可溶性アルギン酸)について、調べてみました。非調味品の総アルギン酸量は、平均1.69%で、調味品の総アルギン酸量は、平均1.25%でした。調味品(副原料使用)では、平均1.48%でした。

また、製品のアルギン酸量と食感による粘りの強さとの関係を見たところ、明確な比例関係は見られませんでした。このことから、わかめ芽株加工品の粘りの強さは、他の多糖類(フコイダン等)の影響が大きいものと考えられます。



3. ミネラル類

今回調べたわかめ芽株加工品と五訂日本食品標準成分表に収載されている「めかぶわかめ(生)」の分析値を見ると、表1のとおりでした。

製品ごとの差があるものの、わかめ芽株加工品の分析値とめかぶわかめ(生)の成分値とを比べてみると、わかめ芽株加工品の分析値は、調味品及び調味品(副原料使用)では、カルシウム及びマグネシウムは低く、ナトリウム、カリウム及び鉄は高い傾向が見られました。

わかめ芽株加工品のカルシウム及びマグネシウムの値が低かったのは、製造中の湯通し工程での溶出の影響と考えられます。

また、ナトリウム、カリウム及び鉄の値が高かったのは、製品に使用されている塩などの調味料や副原料の影響が考えられます。

表1 分析結果と日本食品標準成分表値の比較

	ミネラル類 (mg/100g)				
	Na	k	Ca	Mg	Fe
わかめ芽株加工品分析値					
非調味品	124	103	61	40	5
調味品	442	136	40	25	6
調味品 (副原料使用)	797	148	45	33	5
成分表値					
めかぶわかめ (生)	170	88	77	61	0.3
わかめ (原藻、生)	610	730	100	110	0.7

注1) 分析値は、今回調べたわかめ芽株加工品の値。

2) 成分表値は、五訂日本食品標準成分表収載値。

3) Naはナトリウム、kはカリウム、Caはカルシウム、Mgはマグネシウム、Feは鉄を表す。

4. 価格

わかめ芽株加工品の100g当たりの価格は、60～148円、平均102円と価格差は比較的小さいものでした。なお、内容物を2～3個の小型容器に小分けし、簡便性を高めた17製品の100g当たりの平均価格は127円と、それ以外の16製品の100g当たりの平均価格95円に比べ少々高くなっていました。

お好みにあわせて

わかめ芽株加工品には、ほとんど調味していないものから、各種の原材料を加えて調味したものなど、様々な製品が販売されています。魚卵など他の食材を加えて調味された製品は便利ですが、食塩分は高めでした。食塩分が気になる方は、調味されていないわかめ芽株のみの製品を選び、自分で調味料の量を調整して利用するとよいでしょう。

様々なわかめ加工品が市販されていますので、利用方法やお好みに合わせて選んでみてはいかがでしょうか。

食品の表示制度に関する懇談会中間取りまとめの概要

食品の表示制度については、食品衛生法、農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）等複数の法律に規定されており、同じ表示項目に異なる用語が使われる場合があるなど、消費者にとって分かりにくいとの指摘があります。また、「BSE問題に関する調査検討委員会報告」においては、食品表示制度について一元的に検討し、そのあり方を見直す必要がある旨提言されています。

このため、厚生労働省及び農林水産省の密接な連携の下、内閣府及び公正取引委員会の参画を得て、消費者等関係者の意見を食品の表示制度のあり方の検討に反映させるため、「食品の表示制度に関する懇談会」が本年6月より5回にわたって開催されてきたところですが、その中間取りまとめが行われ、8月20日付けで公表されましたので、お知らせいたします。

なお、本懇談会についての詳細は、農林水産省のホームページ
(http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/hyoji_kondankai/1/mokuji.htm) に掲載されています。

食品の表示制度に関する懇談会 中間取りまとめの概要

1 はじめに

- 食品の表示制度は複数の法律に規定され、消費者、事業者双方にとって分かりにくい等の指摘があり、また、BSE問題に関する調査検討委員会報告でも「現在の各種表示制度について一元的に検討し、そのあり方を見直す必要がある」とされている。このような状況を受け、本懇談会は、6月から5回にわたり検討を行った。

2 食品の表示制度の目的

- 食品表示制度は、消費者の商品選択に役立つこと、衛生上の事故・危害の防止（食品の安全の確保）に役立つこと、正確で誤認を生じさせないことを目的とするもの。
- これら3つの目的は表示を利用する消費者がその主体となるものであり、したがって、表示は、消費者にとって分かりやすいものであることが大前提。

3 現行の食品の表示制度の問題点

- 現行の食品の表示制度については以下のような問題が顕在化。
 - 表示制度が複数の法律に分散しており、一覧できないため分かりにくい。
 - 各表示制度に基づく表示項目・表示内容の整合性がとれておらず、用語や定義の統一性が欠けているものがあり、解釈等に関する情報提供などの運用面でも統一性に欠ける。
 - 監視体制や是正措置も各制度によって異なり、連携が十分でない。

4 表示項目の見直し

- 義務表示項目については、多くの消費者にとって商品選択の上で重要なものと、衛生上の事故・危害の防止のために事業者に行わせる必要があるものとするのが適当。基本的には現行の義務表示項目の維持が適当であるが、個別の表示内容等につき本懇談会とは別の消費者、事業者等関係者を交えた場で更に具体的検討を行うことが必要。
- 任意表示のうち、特定の項目を記載する場合に併せてその表示方法が義務づけられるものについては、義務表示項目の見直しと併せその内容を検討すべき。また、表示方法も含め任意のものについては、例えば公正競争規約の見直し、策定等を検討すべき。

- ・ 複数の法律において用語や定義が異なっている表示項目等については、消費者、事業者の分かりやすさを考え、速やかに整合性の確保に向け検討に着手すべき。特に、消費期限や賞味期限・品質保持期限については、関係府省で速やかに定義や用語の統一を図ることが必要。
- ・ 表示項目等の改正に当たっては、各府省による調整の下、施行時期をできる限り同時期にする等により、事業者の表示に係る負担を極力減らすことが必要。

5 情報提供等

- ・ 各表示制度について一覧できるパンフレット等の作成、表示制度に関する説明会の開催等を各府省が連携して積極的に行うことが必要。
- ・ 相談窓口の一元化（ワン・ストップ・サービス）を進めるべく、関係府省で速やかに検討することが必要。

6 表示違反の監視、是正のための措置

- ・ 食品表示に関する監視体制の一層の充実が必要。ただし、行政で監視できる範囲に限界があることを踏まえ、行政機構全体の肥大を招かないことを前提としつつ、既存の監視体制の有効活用を図るとともに、必要な部分については監視の充実強化を図ることが重要。
- ・ 効率的・的確な監視の観点から、専門的知識を有する担当部局がそれぞれ監視を行うとともに、国・県レベルを通じ、各法担当部局の密接な連携が必要。
- ・ 消費者による不正表示のチェックや、消費者にとって分かりやすい表示づくりに事業者が積極的に取り組む気運の醸成などに取り組むべき。
- ・ 監視体制を補い、事業者による表示違反行為の抑止力とするため、罰則の強化を含めた厳しい是正措置が重要。また、行政機関が違反を認定した場合には、事業者名を含め速やかな公表を原則とすべき。
- ・ 各事業者において主体的に自らの行動を律するための行動規範の作成等の取組みを一層促進するよう啓発することが必要。

7 組織・法律の見直し

- ・ 組織については、効率的・的確なルール設定・監視の観点から、専門的知識を有する行政組織がそれぞれ担当することが適当。
- ・ 法律については、ア）各法で規定する食品表示について一本の法律にまとめるべき、イ）各法はそれぞれの目的に従って定められており、法律の一元化を行うと、それぞれの観点からの独立したチェックができなくなる等消費者にとってデメリットとなるので、各法は現行のままとしつつ、各府省の連携、表示項目の整合性を図ることで解決すべき等の提案があり、関係府省で検討を行い再度本懇談会に報告することを要請。
- ・ 現在検討されている食品安全基本法（仮称）の中で、食品の表示制度が適切に運用されることが重要である旨を規定するよう、関係部署に要望することを要請。
- ・ 中長期的には、食品に関する行政全般の中で、表示に関する組織・法律のあり方についても改めて検討していくことが適当。

8 おわりに

- ・ 品質保持期限及び賞味期限の用語の統一等については、関係府省で連携し速やかに対応するとともに、中長期的な検討事項については、今後とも関係府省が十分な連携をとりながら対応を進めていくことを要請。
- ・ 中間取りまとめに盛り込まれた事項については、今後引き続き関係者の意見を幅広く聴取しながら、行政として検討を進め、検討結果については、改めて本懇談会に報告することを要請。

（※）本概要は、厚生労働省及び農林水産省において作成したものである。

野菜冷凍食品の原料原産地表示について

近年、野菜の輸入が増加しており、そのような中で平成12年7月1日から野菜などの生鮮食品に原産地表示が義務付けられました。また、加工食品については、漬物、塩干魚類、ウナギ蒲焼きなどの品目に、その原料の原産地表示が順次義務付けられました。

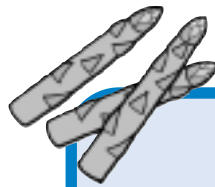
近年輸入が増加している野菜冷凍食品についても、その原料の原産地に対する消費者の関心が高いことから、平成14年8月に原料原産地表示を含めた野菜冷凍食品品質表示基準を制定し、平成15年3月1日以降に製造されるものについては原料原産地等を表示することを義務付けることとなりました。

【野菜冷凍食品とは】

野菜に選別、洗浄、不可食部分の除去、整形等の前処理とブランチング（製品の変色などの変質を防ぐための湯通しなどの加工のこと）を行ったものを凍結、包装したものをいいます。ここでいう野菜には、じゃがいも、さつまいもなどのいも類、きのこ、たけのこなども含まれます。

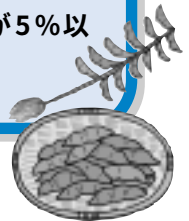
【表示方法について】

国内で製造された野菜冷凍食品について、新たに一括表示枠内に原料原産地名欄を設け、原材料の産地が国内であれば国産である旨を、輸入したものであれば原産国名を記載し、その原産国名の次に括弧を付して、主な原材料*をその最も一般的な名称で記載することとしました。ただし、国産品にあっては都道府県名、市町村名又はその他一般に知られている地名を、輸入品は国名に代えて一般に知られている地名を記載できます。



主な原材料とは

原材料の重量に占める割合の高い野菜の上位3位までのもので、かつ、原材料の重量に占める割合が5%以上のものです。



【一括表示の例】

名 称	ミックスベジタブル
原 材 料 名	スイートコーン、にんじん、グリーンピース
原 料 原 産 地 名	米国（スイートコーン、にんじん） ニュージーランド（グリーンピース）
内 容 量	500g
賞 味 期 限	平成〇〇年〇〇月〇〇日
保 存 方 法	−18℃以下で保存すること
凍結前加熱の有無	加熱してありません
加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください
製 造 者	〇〇食品株式会社 △△県□□市・・・



輸入野菜に関する残留農薬調査の結果の概要について（第3回）

農林水産消費技術センターでは、農林水産省の要請に基づき、冷凍野菜等の残留農薬問題に対応して、食品事業者の自主検査活動を助長するとともに、消費者等に対して科学的なデータに基づく客観的な情報提供を行うため、市販の輸入野菜等の残留農薬調査を行っています。

この調査結果は、農林水産省において毎月公表されます。8月24日から9月24日までの結果は、以下のとおりでした。

なお、詳細は農林水産省のホームページ（<http://www.maff.go.jp/syohi/index.htm>）に掲載されています。

1 市販の輸入野菜について、32検体（生鮮14、冷凍18）を買い上げ、89農薬を検査したところ、食品衛生法に基づく残留農薬基準を超過する事例は新たに発見されなかった。

2 なお、これまで合計241検体（生鮮81、冷凍138及び水煮等の加工品22）を調査したところ、食品衛生法に基づく残留農薬基準値を超過した検体の累計は次の通り。

- ・冷凍ハウレンソウ 2検体 (クロルピリホス 1.8ppm、7月17日公表済み)
(クロルピリホス 0.03ppm、8月29日公表済み)
- ・生鮮スナップエンドウ 1検体 (シベルメトリン 0.07ppm、8月8日公表済み)
- ・冷凍カリフラワー 1検体 (メタミドホス 2.6ppm、8月29日公表済み)

とりまとめ結果（6月～9月累計）

(1) 生鮮野菜

区 分	検 体 数	残留農薬基準値を 超過した検体数	分 析 品 目 (検 体 数)
韓 国 産	10	0	ジャンボピーマン (8)、トマト(ミニトマトを含む) (2)
中 国 産	61	1 スナップエンドウ1検体 からシベルメトリン (0.07ppm) を検出	スナップエンドウ (13)、ニンニクの芽 (10)、サヤエンドウ (10)、ネギ (6)、ショウガ (5)、生椎茸 (5)、ゴボウ (4)、ニンニク (4)、サトイモ (3)、大葉 (1)
タ イ 産	9	0	オクラ (5)、アスパラガス (4)
フィリピン産	1	0	アスパラガス (1)
合 計	81	1	

(2) 加工食品

区 分	検 体 数	残留農薬基準値を 超過した検体数	分 析 品 目 (検 体 数)
中 国 産	151	2 ハウレンソウ 2 検体から クロルピリホス (1.8ppm, 0.03ppm) を検出 1 カリフラワー 1 検体から メタミドホス (2.6ppm) を検出	① 冷凍野菜：ハウレンソウ (25)、アスパラガス (18)、ブロッコリー (18)、カリフラワー (13)、サトイモ (10)、枝豆 (10)、ニンニクの芽 (10)、レンコン (8)、ニンジン (6)、タケノコ (5)、パレイショ (3)、タマネギ (2)、ニンニク (1) ② 水煮野菜：たけのこの水煮 (2)、レンコン (1)、ふき水煮 (1)、山くらげ水煮 (1) ③ 塩蔵野菜：たかな漬 (4)、梅干し (4) ④ 乾燥野菜：乾燥だいこん (4) ⑤ 酢調整品：らっきょ酢漬 (5)
台 湾 産	9	0	① 冷凍食品：枝豆 (9)
合 計	160	3	

注1：検体数とは、買い上げた食品の数である。

注2：食品衛生法の残留農薬基準は、生鮮野菜及び冷凍野菜のみに適用され、ハウレンソウの「クロルピリホス」の残留農薬基準値は0.01ppm、スナップエンドウ（未成熟えんどう）の「シベルメトリン」は0.05ppm、カリフラワーの「メタミドホス」は1.0ppmである。

注3：なお、食品衛生法に定められた残留農薬基準に違反するものではないものの、12品目からシベルメトリン、メタミドホス、フェンバレーレート、クロルピリホス等の16農薬が検出された。

農林水産消費技術センターでは、平成14年9月9日（月）から9月13日（金）までの1週間、農林水産省1階「消費者の部屋」特別展示室において、＜生活の安心を支えるシステムの週＞と題して展示を行いました。

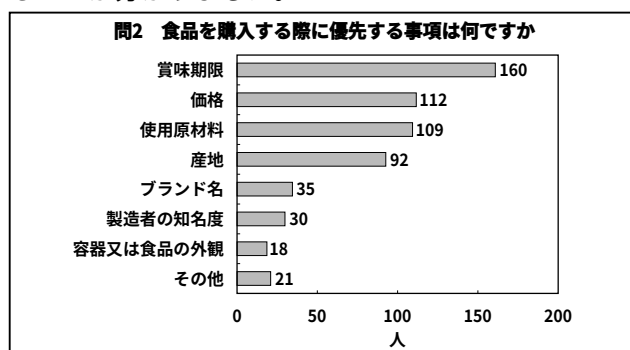
今回の展示は、安心できる食生活を消費者に提供するために、JAS制度の内容や制度の円滑な運用を支えているセンターの業務を知っていただくことを目的として、「消費者対応業務」及び「JAS関係業務」を中心にパネルや資料等の展示及び配布を行いました。

また、その一環としてアンケート調査を実施し、335名から回答を得ましたので、その概要をお知らせします。

＜アンケート結果の概要＞

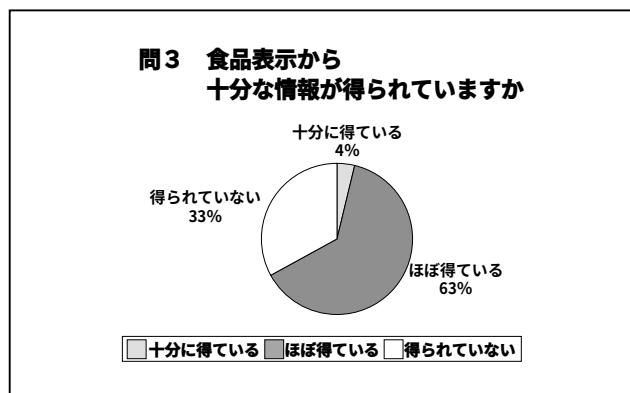
（問）食品を購入する際に優先する事項は何ですか。3つ選んでください。

（答）約半数の方が「賞味期限」を、約1/3の方が「価格」、「使用原材料」及び「産地」をあげていました。このことから、「賞味期限」以外に、「使用原材料」や「産地」などについても強い関心を抱いていることが分かりました。



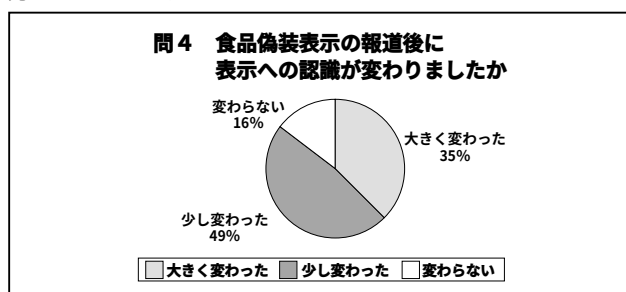
（問）食品表示から十分な情報が得られていますか。

（答）約2/3の方が「ほぼ得ている」と回答しており、商品を選択する際に、現在の食品表示でほぼ十分な情報が得られていることが分かりました。



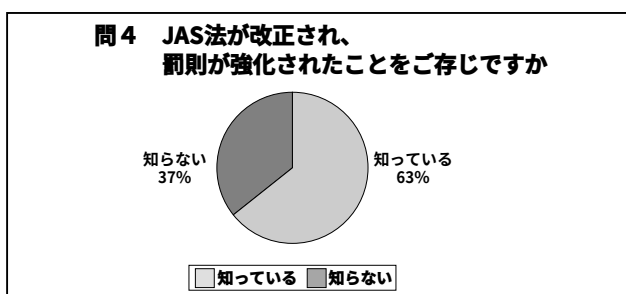
（問）食品偽装表示の報道後に表示への認識が変わりましたか。

（答）約1/3の方が「大きく変わった」、約1/2の方が「少し変わった」と回答しており、偽装表示報道後に8割以上の方が表示に対する認識を変えたことが分かりました。



（問）JAS法が改正され、罰則が強化されたことをご存じですか。

（答）約2/3の方が「知っている」と答えており、アンケートに回答していただいた方々の食品表示制度に対する関心の高さを知ることができました。



＜アンケート回答者の概要＞

アンケート回答者の男女比は8：2で、年代別では、40代と50代がほぼ同数で両年代を合わせると全体の半数を占めました。なお、回答者に占める農林水産省職員の比率は約2割でした。

アンケートの結果から、消費者は食品の表示に対して大きな関心を抱いており、表示制度の適正な運用が強く求められていると感じられました。

食のQ & A

カスピ海ヨーグルトについて

Q 知人から勧められ「カスピ海ヨーグルト」を譲り受け自宅で作ったところ、どろっとした酸味のない状態になっているのですが食べても大丈夫でしょうか。

A 最近、「カスピ海ヨーグルト」や「グルジアヨーグルト」と呼ばれるはっ酵乳がちまたに広まっているようです。これらは当時島根医科大学の教授であった家森幸男（やもりゆきお）京都大学名誉教授が、コーカサス地方のグルジアより持ち帰ったはっ酵乳が入つてに広まったものであるといわれています。

コーカサス地方はカスピ海と黒海に挟まれた温暖な地域で、いわゆる長寿村がある地域として知られています。カスピ海ヨーグルトはコーカサス山脈の南側のはっ酵乳ですが、コーカサス山脈の北側にはケフィアと呼ばれるはっ酵乳があることも知られています。

カスピ海ヨーグルトの発酵は、クレモリス菌と呼ばれる一般に販売されているヨーグルトとは異なる乳酸菌による発酵が中心となっています。また、カスピ海ヨーグルトの多くにはグルコン酸菌が含まれており、この他にも種々の乳酸菌や酵母など、その家庭毎に異なる菌が発酵に関与していると考えられています。なお、カスピ海ヨーグルトのグルコン酸菌は発酵に酸素を必要とするため、空気を遮断しない容器で発酵を行う必要があります。ケフィアの場合は、多様な乳酸菌と酵母などにより発酵が行われており、菌の種類は菌株毎に変動があるようです。

これらのはっ酵乳は一般的なヨーグルトより低温の、常温付近で発酵が進むため、家庭で作りやすいはっ酵乳であるといえますが、植え継ぎ時の菌の混入などにより、その家庭に特徴的な菌株となっていくと考えられます。これらのはっ酵乳はpHが低く食中毒菌等の細菌は成育しにくい環境



であると考えられていますが、発酵初期の乳酸菌が少ない状態などでは、これらの細菌が繁殖することもあり、食中毒の原因となることもあるので注意が必要です。

カスピ海ヨーグルトは、クレモリス菌が生成する多糖による特徴的な粘り気を持っています。また、一般のヨーグルトと比較すると酸味が少ないと感じられるようです。したがって、質問にある状態は、カスピ海ヨーグルトの一般的な状態であると考えられます。

カスピ海ヨーグルトに、その生理機能による医学的効果を期待する方も多いと思われませんが、その効果については未知の部分が多く、多くの部分は解明されていません。また、カスピ海ヨーグルトを食べることにより長寿になるというものでもありません。カスピ海ヨーグルトが長寿な地域で食べられているといわれていますが、健康な生活には特定の食品を偏って摂取することよりも、バランスのとれた食生活をおくることが重要です。

※菌名には、一般的な名称を使用しています。

消費者相談専用電話をご利用下さい

農林水産消費技術センターでは、消費者の皆様から食品などに関するさまざまな相談に対応するため、専用電話を設置してお受けしています。どうぞお気軽にご相談下さい。

相談専用電話・ファックスの番号・食品表示110番のフリーダイヤル

本 部	電話 048-600-2381 FAX 048-600-2377	名古屋センター	電話 052-229-1063 FAX 052-232-2089
小 樽センター	電話 0134-21-2550 FAX 0134-32-5366	神 戸センター	電話 078-325-5255 FAX 078-331-7664
仙 台センター	電話 022-298-9450 FAX 022-293-3933	岡 山センター	電話 086-235-9350 FAX 086-227-2256
横 浜センター	電話 045-224-4250 FAX 045-201-7438	門 司センター	電話 093-322-1550 FAX 093-332-4963

(食品の表示違反の通報は)

食品表示110番のフリーダイヤル (全国共通) 0120-481-239

受付時間：土・日曜日・祝祭日を除く

(午前) 9時00分～12時00分

(午後) 1時00分～5時00分

〈表紙について〉

今回は、これからの季節、漬け物や鍋物など冬の食卓には欠かせない「はくさい」を紹介합니다。はくさいは、アブラナ科の植物で、栽培植物のかぶと漬け菜（チンゲンサイなどの仲間）の自然交雑から、中国北部で生まれたものと推定され、アジア東部を中心に栽培されている東洋の代表的な野菜です。日本での歴史は浅く、明治の初めに導入されましたが、各地で広く栽培されるようになったのは、日清・日露戦争に従軍した農村出身者の兵士が、大陸から種子を持ち帰ったのがきっかけといわれています。中国から導入された種子をもとに、宮城県、愛知県、石川県で、日本のはくさいを代表する三大品種群が作り出されました。現在は主な品種だけでも、150種以上あります。はくさいには、大きく分けて結球、半結球、不結球の3タイプがありますが、結球タイプのものが生産量の大半を占めています。季節に合った品種が産地を変えて栽培されているので、一年中出回っていますが、甘みがあっておいしいのは、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけてのものです。



95%が水分で、栄養成分としては同じアブラナ科のキャベツに似ていますが、キャベツよりも糖質が少なく、エネルギーも低めです。ビタミンCが比較的多く、その他にカルシウム、鉄、マグネシウムなど、色々な栄養成分を微量ながらもまんべんなく含んでいます。選ぶポイントは、葉の色が鮮やかで、白い部分につやがあり、葉先まで巻きがしっかりとっていて、重みがあることです。半分や4分の1にカットされたものは、芯の部分に注目しましょう。カットされた後も、中心付近は成長を続けるため、時間が経っているものは盛り上がってきます。盛り上がっているものは、鮮度が落ちています。また、葉に黒い斑点がある場合も鮮度が落ちてきているので、避けた方がよいでしょう。

新聞紙に包み、乾燥と蒸れを防ぎながら冷暗所に保存すると、3～4週間は日持ちします。カットしたものや使い残したものは日持ちしないので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に保存し、早めに食べましょう。水分が多い野菜なので、煮るときは味をやや濃いめに、炒めるときは水っぽくならないよう強火で一気に仕上げるのが調理のポイントです。淡泊でくせのない味を生かし、鍋物の他、スープ煮やクリーム煮、炒め物、サラダなど、さまざまに使われています。

編集・発行

独立行政法人 農林水産消費技術センター

〒330-9731 埼玉県さいたま市北袋町1-21-2 さいたま新都心合同庁舎 検査棟

T E L 048-600-2362 (広報課) F A X 048-600-2377 U R L <http://www.cfqlcs.go.jp/>

◎ 転載について

本誌の内容を転載する際には、農林水産消費技術センター広報課までご一報下さい。