

3章 調理と食文化

4

野菜の調理を工夫しよう

目標

□ 野菜の調理上の性質を知り、工夫して野菜の調理をすることができる。



考えてみよう

次の野菜はどのような調理に使われているか考えましょう。

小学校の家庭科では、野菜をゆでたり、いためたりする調理をしたね。



かさい
果菜類

果実や種の部分を食べる野菜

なす



きゅうり



トマト



ブロッコリー ★1



★1 ブロッコリー，カリフラワー，食用菊^{ぎく}などのように，つぼみや花を食べる野菜を^{かさい}花菜類と分類することもある。

けいさい
茎菜類

くき
茎の部分を食べる野菜

たけのこ



アスパラガス



こんさい
根菜類

ち かけい
根や地下茎の部分を食べる野菜

にんじん



れんこん



だいこん



ごぼう



ようさい
葉菜類

葉の部分を食べる野菜

こまつな



レタス



キャベツ

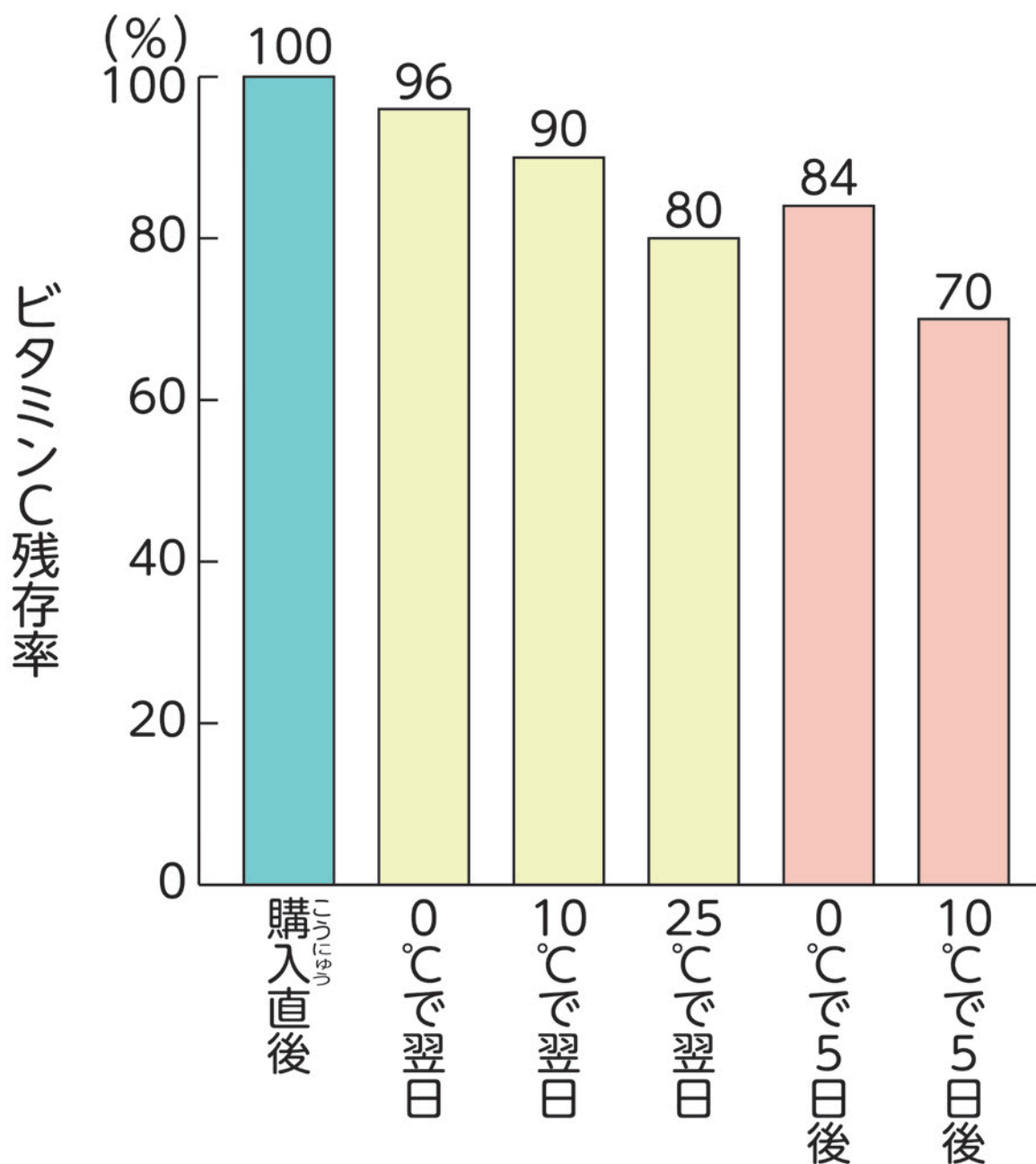


野菜の種類

野菜の種類は多く、1年を通して栽培^{さいばい}、出荷^{しゅっか}されるものと、店頭^{てんとう}に並ぶ季節が限られるものがあります（p. **42-3** **図1**， **図2** 参照）。野菜は、種類によって、色や香り^{かお}、味、口当たりなどもさまざまなので、食卓^{しょくたく}に季節感やにぎわいをもたらします。

野菜は、水分を多く含^{ふく}み、それ以外にはビタミンや無機質^{むけいしつ}、食物繊維^{しょくじゆせんい}などを含んでいます。そのまま置いておくと、水分が蒸発してしおれたり、色が変わったり、ビタミンなどが減少したりします。この変化は温度が高いほど大きいので、野菜は、一般^{いっぱん}的に低温、高湿度^{しつど}で保存する必要があります（**図1** 参照）。ただし、低温に弱い野菜もあるので注意が必要です。

図1 野菜の保存方法とビタミンC残存率
(ほうれんそう)



女子栄養大学出版社

『調理のためのベーシックデータ』 2012年