

# 元気!! のらっこ Letter



Vol.71 2026.1

発行元:なす食育塾

かつお菜は、福岡県で昔から作られてきたアブラナ科の葉野菜です。濃い緑色の葉は大きくなると40センチにもなり、肉厚でちりめんのような深いしわがあります。

うま味成分が多く含まれ、カツオの出汁が無くとも風味豊かで美味しいことから、この名前が付けられたと言われています。漢字で「勝男菜」と書き、縁起物の一つとして博多の雑煮には欠かせない野菜でもあります。

江戸時代の中期頃から栽培が始まったかつお菜ですが、現在は生産量が大幅に減少してしまっています。しかし、最近の伝統野菜を見直す動きでかつお菜も注目されるようになってきており、福岡県以外のスーパーや直売所でも稀に見かけることができるようになりました。

旬は、葉に厚みが出てうま味も多く感じられる12月～1月になります。

## ◆栄養

★βカロテン…かつお菜に豊富に含まれ、緑黄色野菜に分類されます。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、免疫力の向上にも役立ちます。

## ◆食べ方

クセもなく食べやすいので、様々な料理に使うことができます。同じアブラナ科の小松菜や白菜と同じように使ってみましょう。

◎茹でて…お浸し、ごま和え、からしまヨ和え  
◎煮て…味噌汁、鍋、油揚げの甘辛煮  
◎炒めて…オリーブオイル炒め、ニンニク炒め  
加熱は短時間にすることで、シャキッとした食感を残すことができます。煮物は柔らかく煮て、うま味たっぷりの汁を楽しむのも良いでしょう。

## ●○かつお菜と豚バラのうま煮○●

### ●材料(4人分)

かつお菜	400g	醤油	大さじ1
豚バラ肉薄切り		みりん	大さじ2
	300g	酒	大さじ3
しめじ	1/2株		

### ●作り方

- ① まな板にかつお菜を広げ、その上に豚バラ肉をのせ、かつお菜→豚バラ肉→かつお菜の順に重ねて層にしたら、4cm幅に切る。
- ② 切り口を上にして鍋に並べ、しめじを散らす。
- ③ 醤油・みりん・酒を回しかけて蓋をし、中火で8分、肉に火が通るまで蒸し煮にする。



1月の  
おやさい

## 【かつお菜】

辛み・えぐみがほとんどなくうま味が強いので、子どもでも食べやすい葉野菜です!

### 『うま味』とは

☆『うま味』は『甘味』『酸味』『塩味』『苦味』とともに基本味と呼ばれる味の1つです。1908年に東京帝国大学の池田菊苗博士が昆布の出汁のおいしさの正体がグルタミン酸であることを発見し、『うま味』という名前を付けました。現在では英語でそのまま『UMAMI』として世界的に使用されています。

☆うま味物質には、次のようなものがあります。

- グルタミン酸→昆布、チーズ、トマト、白菜、かつお菜、味噌、母乳など
- イノシン酸→肉、鰹節、しらす、煮干しなど
- グアニル酸→しいたけ、乾燥きのこ、海苔など

☆うま味の相乗効果…グルタミン酸とイノシン酸やグアニル酸を組み合わせると、単独の場合よりもうま味が最大で7～8倍にも強くなります。昆布+かつお節、野菜+肉など、複数の食材を合わせることで、うま味が増すのです!

かつお菜・豚肉・きのこ、うま味たっぷりの煮物で温まりましょう♪

