

- ◆2024年4月24日発行ラインナップ◆
- ・和食～日本の自然、人々の知恵～
  - ・「ルバーブ」ってご存じ？

## 和食～日本の自然、人々の知恵～

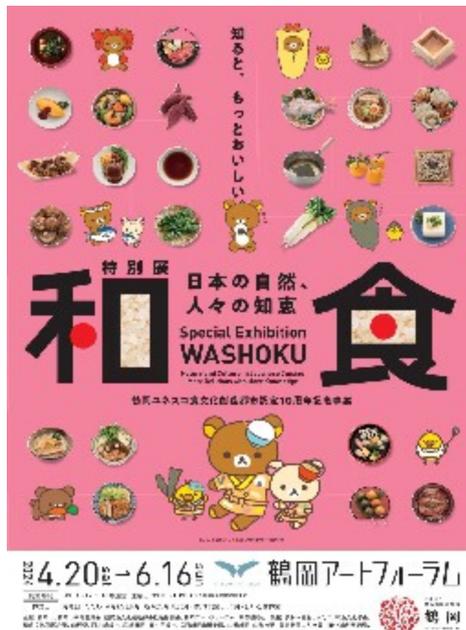
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その「和食」の歴史や科学的な視点を紹介している特別展がある。国立科学博物館で開催された特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」が日本各地で巡回展示されていく（国立科学博物館での特別展は既に終了）。

国立科学博物館での特別展では「味噌」「醤油」「みりん」の調味料が「米」や「大豆」の醗酵によって生まれ、また「鰹」や「鯖」を加工し「出汁」を生み出し、「味噌」「醤油」「みりん」「出汁」が和食のベースとなっていることなど解かりやすく展示・説明されていた。これらの原料ははじめ「和食」の食材は日本の豊かな自然が生み出した豊かな生物多様性の産物である。しかし驚いたことに「ほとんどの野菜は外国原産である」ということだ。日本人の知恵と努力で「外国原産の野菜」を日本の気候風土にあった「日本産の野菜」に品種改良し、調理方法の工夫で「和食」の食材として生まれ変わってきた。消費が増え指定野菜となる「ブロッコリー」も「和食」の食材として全国各地で利用されているのではないだろうか。

今日の日本では主な野菜やキノコは年中利用でき、魚などの海産物も養殖技術や海外からの輸入によって新鮮な状態で食卓に届くシステムが築かれている。また南北に長い日本列島の各生産地が収穫期をずらし、果実や野菜を提供し「和食」を支えている。

この特別展5章「私の和食」で「時代とともに和食の定義も変化している」とある。

「カレーライス」「あんぱん」「コロッケ」「焼きそば」「ナポリタン」は和食でなければ「何食か？」と自問自答し「和食」を考える良い機会になり、また郷土料理や伝統野菜などを深く知ることで、子孫に残していく農産物や水産物の大切さも改めて気づかされた特別展でもあった。



出典:特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」



各地で巡回展示される特別展を是非ご覧になっていただきたい。

山形（4月20日～6月16日）、宮城（7月6日～9月23日）、長野（10月5日～12月8日）

愛知（2025年1月18日～4月6日）、京都（2025年4月26日～7月6日）

熊本（2025年7月19日～9月21日）

詳細は特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」のサイトにて。（<https://washoku2023.exhibit.jp/>）  
 （サイトのリアルタイムアンケートの欄も興味深く、アンケートに答えてみては？）

## ～「ルバーブ」ってご存じ?～

野菜の「ルバーブ」ってご存じですか（画像参照）。日本ではあまりなじみのない野菜でしたが、近年目にする機会も増えてきました。

「ルバーブ」はタデ科ダイオウ属に属する食用の栽培品種で、ヨーロッパでは一般的な野菜です。草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の太さ3～4cmと大きな株に育ち、冬には葉枯れするものの翌春には再び勢いよく伸び、そのまま長年栽培できるほど強靱な野菜です。

その歴史は古く、中国では本種のダイオウ(大黄)の根を数千年にわたり薬用としてきたと、紀元前後に書かれた「神農本草経」に載っています。古代ギリシャでも根を薬草として利用してきたと考えられ、中世ヨーロッパではシナモンやアヘン、サフランなどの高価なハーブやスパイスと比べ数倍の値がついたといわれています。

薬用植物であったルバーブが食用となった始まりは定かではありませんが、16世紀にはハウレンソウやビーツのように葉を煮て食べ、茎を食用にしたのは18世紀半ばと伝えられています。日本には明治初期に伝わり「シヨクヨウダイオウ」として栽培されましたが、生食では独特な香りと強い酸味が好まれず定着はしませんでした。根の部分は粉末にして便秘や食欲不振等の漢方薬として、抽出されたエキスは化粧品としてその利用は限られていました。その後、食用として外国人避暑地の長野県軽井沢で栽培が始められ、現在では冷涼な気候が生産に適している長野県富士見町が生産量日本一となっています。

「ルバーブ」は品種改良されて様々な種類があります。紅茎種のマンモス・レッド、緑茎種のビクトリアなどがあり、豊富な栄養が含まれています。まずビタミン群としてカロテン・ビタミンE・K・B1・B2・B6・C・ナイアシン・葉酸・パントテン酸。ミネラルとしてナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄。他にはタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素や食物繊維なども多く含まれています。その強い酸味はジャムに最適で、その他砂糖漬けやシャーベットなどにも利用されます。

「ルバーブ」が美味しく食べられる旬の時期は5～9月頃です。梅雨から秋にかけて旬を迎える野菜という事です。寒冷地に適した野菜なので、日本では主に長野県と北海道で栽培されています。

「ルバーブ」の食べ方は、軸の部分のみを食べるのが一般的で、アク抜きには10～30分間水につけておくだけで大丈夫です。水分が多く加熱すると溶けてしまうため、ジャムやコンポート、ゼリー、砂糖漬けに加工するのが一般的です。生で調理する場合は、シャキシャキの食感をそのままトマトやフルーツのサラダに、砂糖漬けにしてヨーグルト添えに、また塩漬けにしておにぎりの具材として使用するのもお勧めです。加熱する場合は煮物やマフィン、タルトの焼き菓子など、ジャムのイメージの強い「ルバーブ」ですが、いろいろな調理方法を試してみてください。（東京支店）



もうすぐゴールデンウィークが始まりますね。皆さまは予定立っていますか？我が家はドライブ好きな愛犬を連れて少し遠出をしようかと考えています。

編集事務局：田口、山内

電話：03-5275-5511/E-mail：macjournal@mcagri.co.jp URL <http://www.mcagri.jp>