



= わさび (山葵) =
Japanese horseradish (英)
アブラナ科ワサビ属
古くから親しまれている日本の香辛料

【歴史】

日本原産の多年草。本来は山間の溪流に自生する香辛野菜です。

その歴史は古く、奈良時代の賦役令（ぶやくりょう：税金を納める方法を記したもの）の中にも「山葵」の名前がみられ、土地の名産を年貢として納めていたと推定されます。

また、室町時代には、現代のような薬味として利用されていたようで、江戸時代に入ると寿司や蕎麦の普及によって、わさびも一般に普及・浸透していきました。この時代に本格的な栽培が始まったようで、現在の静岡市葵区有東木（うとうぎ）地区に住む村人が、野生のわさびを栽培したのが初端と伝えられています。また、わさびは徳川家康に献上され、味が良く葉の形が徳川の家紋に似ていたところから、静岡県有東木からの門外不出の御法度品とされたという記録もあります。

【ハーブ】

香草を総称してハーブと呼びますが、わさびはオリエンタルハーブ（古来より伝承され各地で長い間飲用されてきた植物）の代表と言っても過言ではありません。鼻にツーンとくるあの刺激は他のハーブには見られないわさび特有のものです。

【種類】

わさび以外にも、わさびのような辛みをもつ植物には、「ワサビ」の名がついていることがあります。それらと区別するために、わさびのことを「本わさび」と呼ぶこともあります。

◆ わさび

日本原産の日本わさび。強い刺激性の香味と辛みがあり、殺菌作用があります。寿司や刺身、蕎麦、茶漬け等の和食の薬味として使用されるのは、根茎の部分をすり下ろしたものです。青茎種が最も辛みが強く、粘りけがあります。葉柄や葉は、根わさびとともにわさび漬けなどに利用され、花が咲く直前の蕾のついた若い花茎も、花わさびとして流通しています。どの部分も香りと辛みがあり、食用にされています。

今月の一品紹介

◆ ホースラディッシュ

和名は西洋山葵で、わさび大根、うまわさび、レホールなどとも呼ばれています。ヨーロッパ南東部原産で、根は白く太くて長く、香りと辛みは日本わさびと似ていますが、本わさびよりも弱いのです。すり下ろしてローストビーフ等の薬味として使われます。

また、ご家庭でお馴染みのチューブに入った練りわさびや粉わさびは、ホースラディッシュを着色して使用しているものや本わさびと混ぜ合わせているものが多いです。これは、本わさびの根茎が大変高価なため、比較的、安価で加工のしやすいホースラディッシュが利用されているのです。本わさびの量が50%以上の場合は「本わさび加工品」と表記されることもあります。

◆ ゆりわさび

見た目は、日本わさびと見分けがつかないほど似ていますが、「日本わさび」は沢沿いに自生するのに対し、「ゆりわさび」は斜面や林地内に多く自生しています。名前の由来は、根元はユリの球根（鱗茎）に似ており、葉や茎はわさびに似た味がすることからこの名がつけられました。

【生育環境】

わさびは、育つ場所によって呼び方や用途が違ってきます。水の中で育つものは沢わさび（水わさび）といい、生食用に利用されます。畑で育つものは畑わさび（^{おか}陸わさび）と呼び、根ではなく葉や茎を利用し、わさび漬けなどに加工されています。

沢わさびの生育には一年を通して冷涼な場所（清流の中）で、強い日差を避け、適度な日照を必要とするなど条件が限定されます。同じ環境であっても、場所によっては育たないこともあり、非常にデリケートな植物です。また、収穫にも長い年月がかかり、主とする根茎部分の収穫量も極めて少ないため、「日本わさび」は希少価値のあるものといえます。

実際に栽培している産地では、山間地に段々畑をつくり、そこへ10℃前後に保たれた水を常に流し栽培しています。わさびは種からではなく、根わさびを土に刺して根を太らせます。常に清流の中で育つため、肥料等は必要ありませんが、栽培の難しい農作物です。

【入荷情報】

金沢市中央卸売市場では、静岡県産を主体に長野県、石川県から入荷しており、周年出回っています。県内物は9月～12月の雪が降る前まで、白山市の個人生産者から入荷します。また、ホースラディッシュは北海道産と一部、輸入品を入荷しています。

しかし数年前に起きた台風により、産地は大きな被害を受けました。台風により土砂

今月の一品紹介

災害が発生し、わさびを栽培しているわさび田に大量の土砂が入り込み、多くのわさび田が駄目になりました。そのため、入荷量は減少傾向にあります。

【選び方】

上から下まで太さが均一で、根が太くゴツゴツしているもの。みずみずしい緑色のものが良いでしょう。

【保存方法】

湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫へ。また、コップなど根が水につかる容器に、わさびを立てておけば冷蔵庫で保存できます。毎日水を取り換えるようにしましょう。

【おろし方】

わさびは茎に近いほど、香りと辛みが豊かなため、葉茎の方からおろします。葉を落とし、汚れている部分をこそぎ落としてから、サメ皮のわさびおろしか、目の細かいおろし金で円を描くようにゆっくりおろしたあと、包丁でたたくとより香りが引き立ちます。おろし金にアルミ箔をかぶせることで、少量でも上手にすりおろすことができます。

わさびの辛み成分は揮発性なので、おろしたてを使いましょう。練りわさびとは違う、本物のわさびの味を味わってみてはいかがでしょうか。

【栄養価】

栄養成分値としては、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが多く含まれていますが、もちろん、それらの栄養効果を期待するほどの量を食べることは難しいでしょう。

わさびの最大の特徴である強力な辛みは、わさびの細胞内に含まれるシグニリンという物質が酵素によってアリルイソチオシアネートという刺激性ガスに分解されることで生成されます。このガスには、魚の生臭さを消すだけでなく、強い殺菌作用があり、食中毒を防ぐ効果があります。また、刺激的な香りは食欲を増進させ、胃を刺激して消化を促します。胃潰瘍や胃がんの原因ともいわれているピロリ菌の殺菌をもしてくれと言われています。ただし、刺激が強いので、毎日大量に食べることは避けましょう。

わさび（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
88kcal	74.2g	5.6g	18.4g	4.4g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンC
500mg	100mg	46mg	79mg	75mg

練りわさび（香辛料類）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
265kcal	39.8g	3.3g	39.8g	-
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ナトリウム
280mg	62mg	39mg	85mg	2400mg

資料：「食品成分データベース」

は ^な 【葉わさび・わさび菜】

葉わさびは、せんなとも呼ばれ、根わさびから生える葉茎のことを言います。わさび菜は、わさびに似たピリッとした辛みがありますが、「からし菜」から生まれた一種で、わさびとは異なる野菜です。しかし、食べ方は少し似ています。

- ◆ 葉わさび・・・辛みの効いたお浸し、しょうゆ漬け、和え物、炒め物に。
（葉わさびや花わさびは、もんだりして衝撃を与えることよって辛みを促します。
これを“怒らせる”と表現します。）

わさび菜は、ギザギザとした大きな葉で、葉面はちりめん状に縮んでおり、やわらかな食感です。

- ◆ わさび菜・・・お浸し、和え物、炒め物、汁の実、生のままサラダなど。

【わさび活用術】

薬味だけじゃない！
いろんなソースに大変身！

- ◆ わさびマヨネーズ
マヨネーズに少量のわさびを加えるだけで、ちょっと大人なマヨネーズに。
これを使って、和え物やサラダなどに活用。トーストに塗って焼いても美味。
- ◆ わさびドレッシング
しょうゆ、酢、塩、砂糖、サラダ油、わさびを混ぜれば完成です。
サラダやカルパッチョ、お豆腐に、お肉、餃子のタレそして、和風パスタにも。
- ◆ わさび醤油
シンプルにわさびとしょうゆを混ぜるだけで万能ソースに。
お餅で磯辺焼きに、わさび醤油おにぎり、納豆や麺類に混ぜても。
お肉の下味、鶏肉・魚の照り焼き、もちろんアボカド、チーズ、のりとの相性 Good！