

## 市場で注目株の野菜【チンゲンナバナ】

～季節限定、春の味わい～

ナバナに代表されるアブラナ科の野菜にはさまざまなものがあります。コマツナ、チンゲンサイ、ミズナ、ハクサイ、キャベツ、ダイコン、ブロッコリー、クレソン、ワサビナ、最近の商品ではルッコラなど、到底ナバナからはイメージされない野菜たちです。



アブラナ科の野菜は、十字架の形に似た4枚の花弁を持つ花が咲き、基本的に食べられるとされています。その中でもこのところ、チンゲンサイが花芽を持つ春先だけに季節限定で出回るチンゲンサイのナバナがおいしいと注目されています。

多くの野菜は季節になると子孫を残すために、根や茎、葉を育てていた養分を、一気に花芽を伸ばしつぼみを育てるために集中させます。さまざまな野菜の中でも、親株と花茎、つぼみがほどよく育ち、極めて絶妙なバランスで収穫できる物の一つが、このチンゲンナバナなのです。

中国野菜は、このチンゲンナバナと似たような野菜がたくさんあります。ハナニラ、カイランサイ、コウサイタイ、アブラナなどに代表されます。葉も茎もつぼみも全て軟らかく、栄養も豊富でおいしく、まさに季節限定でこの時期だけ味わうことのできる春の恵みです。入荷は、3月中旬から4月中旬までの概ね1ヵ月半です。

( 金澤 誠 筆 )