

民野摂子先生のお話

京野菜のお話

気持ちが華やぐ食生活をするには、体力保持のためにも、とてもいいことではないでしょうか。そのためには、華のある京野菜、京料理のことを、改めて知っていただければと思います。

はじめに、お断りしておきますが、食生活や食事療法は、症状によって、人それぞれです。これからお話する内容いかに問わず、お医者様のご指示に従っていただくよう、お願い致します。

1. 京野菜について

京料理は次の五つの料理体系からなっています。貴族の料理の「有職料理」、武家の「本膳料理」、お寺の「精進料理」、茶の湯で発展した「懐石料理」、海から遠い立地であるがゆえの「川魚料理」。そしてそれに加えて、庶民の料理としての「おぼんざい」（おぞよ・おまわり）があります。

そして、京野菜は京料理の発展の中で、中心的な役割を担ってきました。

では京野菜とは何でしょうか。

京野菜の定義は、広くは京都府内で栽培される全ての野菜のこと。狭義には、「京の伝統野菜」や「京のブランド野菜」のことを言います。「京の伝統野菜」には、明治になる以前（150年以上前）から、京都府内で栽培されているものという定義があります。

京野菜の魅力の第一は、そのおいしさです。

その特徴は、きめが細かく繊細でいて深い味わい、緻密な肉質で柔らかい、おだしとの相性が良い。ということ。また、官能的で心地よい舌ざわり、歯ごたえも魅力です。京野菜のおいしさをひとことと言うと「素材に力があって主役になれる野菜」といえるのではないのでしょうか。

そのおいしさの理由の第一は、京都の地の理。寒暖の差が大きい気候は美味しい野菜を育てます。肥沃な土と地下水。また、人の理。昔から農家の人々が工夫を重ね、高い栽培技術を培ってきました。

そして、時の理。平安遷都以来の都であったがために、人であれ、物であれ、技術であれ、最高レベルのものが集まりました。野菜もまた、しかりです。

京野菜の魅力の第二は、高い栄養価です。

京の伝統野菜は、栽培に手間をかけ、品質保存に努めた結果、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、一般に出回っている野菜と比べて、その多くが高い値を示しています。また、最近では、京野菜に含まれる機能性成分（抗酸化能力などが期待）が注目されています。

京野菜の魅力の第三は、そのストーリー性。京野菜には、それにまつわる物語があり、食べながら歴史に思いを馳せることができます。また、京野菜にゆかりのある催し物が、京都にはたくさんあります。

2. 食生活の基本と工夫

食欲低下の原因には、治療による副作用や手術の後遺症など、様々な要因が考えられます。体力の消耗を防ぎ、治療で傷ついた細胞の再生や症状の緩和のためには、バランスのとれた食生活が必要です。また、感染症の予防や、その重症化を防ぐためにも、食生活のバランスは大切です。

では、バランスのとれた食生活というのはどういうものなのでしょうか。

それは、主食・主菜・副菜でバランスを整えること。具体的には、主食は、主に穀類で糖質を供給する大切なエネルギー源ですので、適量をキープすることが大事です。主菜はたんぱく質と脂質の供給源です。副菜は野菜や海藻、きのこなどを使った料理です。主にミネラルやビタミン、食物繊維を供給します。

たんぱく質は、体力キープの要になります。主な働きは体を作ること。不足すると免疫力が低下します。

食欲がなく、品数が取れない場合、例えば茶わん蒸しのお出しの代わりに牛乳を入れるとか、具沢山味噌汁に、お出しと豆乳を1：1で入れるとかすると、比較的負担感がなく、たんぱく質を補うことができるのではないのでしょうか。よろしければ、お試してください。

食が細いときの「食べ順」について。一時、何でもかんでも野菜から食べるのがよいという風潮がありました。これは誰にでも当てはまることではありません。食が細い方は、まずは、たんぱく源となるおかずから食べることをお勧め致します。野菜から食べると、それだけでお腹がいっぱいになって、肝心のたんぱく質が取れなくなる可能性があります。まずはたんぱく源から、そしてちょいちょい野菜をつまんで、それから糖質に行くというのがよいのではないのでしょうか。(注：ただし、お医者様からご指示があれば、その内容に従ってください)

これから旬を迎える京野菜のおすすめの料理法をご紹介します。

賀茂なすは、油との相性がよく、田楽や揚げびたしがおすすです。肉質が緻密なので揚げ物にしても、他の品種のなすと比べて、油を吸いにくいというデータがあります。

鹿ヶ谷かぼちゃは、お出しとの相性がとても良いです。

万願寺とうがらしは、ビタミンCを多く含みます。

京野菜のお料理に、たんぱく源となる食材を加えていただくのはいかがでしょうか。

例えば、加茂なすの田楽にはお豆腐を付ける、鹿ヶ谷かぼちゃにはお肉を加えるなどです。また。万願寺とうがらしは、そのまま単品で食べても美味しい野菜ですが、サーモンやベーコン、魚介類などと合わせると、主菜と副菜とを兼ねた一品になります。

食べることに自身にご苦労が伴う場合もあろうかと存じます。京野菜の素材力など、楽しみの要素を見つけて、食べる意欲に結び付けていただければ幸いです。