

種類

わさび（本わさび）の学名は『Wasabia Japonica Matsum.』。日本原産の食材です。

主に根を香辛料として利用しますが、花や若葉、葉茎もわさび漬に食します。

わさびは栽培方法により、清流の“わさび田”でつくられ根が大きく育つ『沢わさび』と涼しい山林で野菜のように栽培され主にわさび漬に利用される『畑わさび』の2種類に分けられます。

わさびの葉は、先がややとがったハート形で、葉柄は根茎をとりまくように30～50センチのびます。花は白く小さな十字花で、とても可愛らしいです。

また、主に北海道で「山わさび」と呼ばれる「西洋わさび（ホースラディッシュ）」は、根は大きいもので長さ30cmにもなり、すりおろすと白く、本わさびとは見た目も大きく異なります。大根のような独特の香りがするものの、本わさびと同じ辛味成分をもつため、希少な本わさびの代わりに粉わさびやおろしわさびの原料としてよく活用されています。



今月は、「わさび」から日本の未来を支えます。

栄養情報（食品成分表参照）
（本わさび根茎（生）2g（縮約10貫分））



■栄養情報	
エネルギー	1.8kcal
カリウム	10mg
ビタミンC	1.5mg

《基本情報》

- ・分類：アブラナ科ワサビ属
- ・原産地：日本
- ・収穫時期：根…11月～2月（年間通して収穫できるが、辛味の増す晩秋から冬が旬といわれる）
- 花…2～3月
- 葉・茎…3～5月（年間通して収穫できるが、成長が活発になる春が旬といわれる）



1位	長野県	976.6
2位	岩手県	708.9
3位	静岡県	631.3
4位	山口県	113.4
5位	島根県	79.9
全国合計		2,890.7

（単位：t）
わさびの生産量
（平成24年特用林産基礎資料より）

長野県は全国1位のわさびの産地。中でも安曇野市は長野県の生産の90%以上を担う日本一の産地となっています。

清らかで豊かな北アルプスの雪解け水が育む山葵はほんのり甘く、ピリッと辛い。そんな安曇野のわさびを応援する妖精が、「あづみ〜ずのわさび」です。

名前：わさび
出没する時期：わさびの花=2月中旬～4月中旬 わさびの芋=通年
身長：3年ものわさびくらい
体重：わさびの芋 100本くらい
長所：無駄がないところ
短所：すぐ泣く
趣味：甘いものを探す
特技：控えめに主張できる



出身：長野県安曇野市
プロフィール：わさびをお土産に選ぶ人は多いのではないのでしょうか。生わさび、わさび漬、わさびせんべい・・・ピリッと辛く、ほんのり甘い・・・まるで安曇野に住む人々のようです。わさびが生きているところは、清涼な水が存在します。安曇野に生きる「水」をあちこちで見つけることができます。



白身魚フリッターワサビヨーグルトソース



<作り方>

- ① 白身魚に塩・胡椒をふり下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ② 衣を作る。卵は卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵黄と牛乳、油を入れて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、よく混ぜる。
- ③ 別のボウルで卵白を角が立つまで泡立て、1に加え、さっくりと混ぜる。
- ④ ①を3の衣につけ、160～170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ ボウルに<ソース>の材料を入れて混ぜ合わせ、塩を加えて味を調える。お皿に④を盛り付け、ソースをかけて出来上がり。パプリカパウダーをかければ彩りも鮮やかに。

- 【材料 4人分】
- ・白身魚・・・8枚（タラなどの切り身）
 - ・塩・胡椒・・・適量
 - ・薄力粉・・・適量
 - <衣>
 - ・卵・・・1個
 - ・牛乳・・・大さじ4
 - ・油・・・小さじ1
 - ・小麦粉・・・60g
 - ・ベーキングパウダー・・・小さじ1/3
 - <ソース>
 - ・ねりわさび・・・小さじ2
 - ・ヨーグルト・・・80g
 - ・マヨネーズ・・・40g
 - ・レモン汁・・・小さじ1
 - ・にんにく（おろし）・・・少々
 - ・めんつゆ（3倍濃縮）・・・小さじ1
 - ・塩・・・少々
 - <トッピング>
 - ・パプリカパウダー・・・お好みで

辛味成分

わさびの辛味成分は、揮発性のからし油（イソチオシアネート）類と呼ばれる成分によります。すりおろして、わさびの細胞が壊れる際に、わさびがもつ酵素の働きでからし油が生成されます。中でもそのほとんどを占めているのは、鼻にツーンと抜ける独特の辛みをもつ「アリルからし油」です。鮫皮おろしでわさびをゆっくりおろすと、きめ細かくすりおろすことができるため細胞が多く傷つき、このからし油が沢山作られてあのツーンとくる独特の風味が増します。

チューブのわさびは、手軽で便利で「ツーン」としておいしいですが、わさび本来の風味を味わうには、茎をおろしてみるのもオススメです。一般的に、わさびをすりおろす時は、根元の部分からおろして使います。茎を1本づついねいに手で取り、小さなブラシなどで根元の泥をよく落とし、皮をむいたりしたらだめです。間違っても、一番美味しい部分を包丁で切り落とし、皮をむいたりしたらだめです。

わさびが一番おいしいのはここ！



【わさびをおろす】

わさびは、「笑ってすれ」とよく言うそうです。反時計回りに、やさしく円を描くようにおろすことにより、きめ細かくなり、香りと辛味、そして深い甘みが出るのです。

おろし器は、目の細かいものを使いましょう。鮫皮を使った、「鮫皮おろし」というわさび専用のおろし器もあります。実際に使うと、とてもなめらかでクリーミーに仕上がりました！

【わさびの保存】

濡れたままにしていると傷みやすいので、表面を乾かし、密封できる袋に入れて冷蔵庫に入れましょう。

1ヶ月以上保存したいときは、茎を取り除き冷凍します。冷凍後にすりおろす際は、凍ったまますりおろしましょう。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、
自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、
日本の食文化について、
少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう

今月は、「わさび」から日本の未来を支えます。

1月	19	月	食育の日！
	20	火	大寒
	21	水	料理の日
	22	木	(学校給食) カレーの日
	23	金	天ぷらの日
	24	土	給食記念日
	25	日	ホットケーキの日
	26	月	ブルーノの日
	27	火	ツナの日
	28	水	米の日
	30	金	味噌の日
	31	土	そばの日
	2月	1	日
2		月	つば漬の日
3		火	節分
			節分そばの日
			にんじんの日
			乳酸菌の日
4		水	立春
5		木	
6		金	のりの日
			抹茶の日
7		土	フナの日
8		日	米の日
9		月	ふぐ(河豚)の日
10		火	豚丼の日
11		水	建国記念の日
			麺の日
12		木	豆腐の日
13	金		
14	土	バレンタインデー	
		煮干の日	
15	日	お菓子の日	
16	月	寒天の日	
17	火	千切り大根の日	
18	水	ホタテの日	
19	木	食育の日！	

