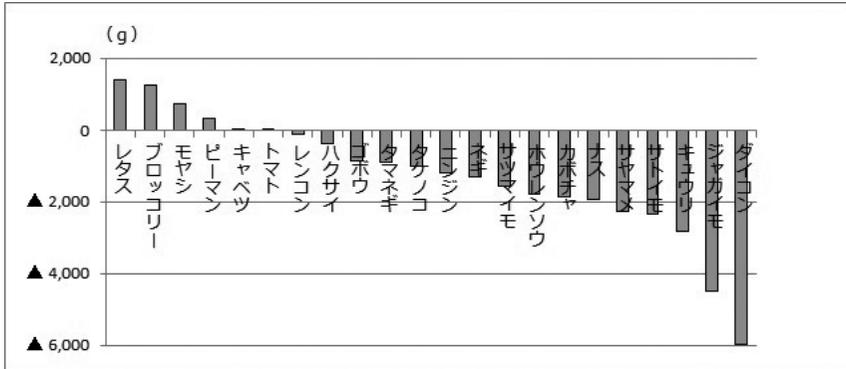


# サラダから見た野菜の食べ方の変遷

ケンコーマヨネーズ株式会社 商品開発本部 サラダ研究所 西田 毅



グラフ1 1996年と2018年の野菜購入額の差(2018年重量 - 1996年重量)  
資料：総務省家計調査 (二人以上世帯)

## 1. はじめに

現在の食生活で野菜不足が指摘されています。背景には、単身者や高齢者の増加など消費構造の変化とともに、料理の好みや調理方法の変化などが考えられます。

主要野菜の10年間の購入量の増減をみると、サラダ用野菜が増えており、家計調査でもサラダの購入額が増加し、サラダが好まれる傾向にあると考えられます(グラフ1, 2参照)。

一方、若い女性の過度なダイエットと栄養不足が指摘されています。サラダはもともとヘルシー感があり、若い女性も食べることに罪悪感を感じないヘルプフリー食品と考えられます。野菜のビタミン、

抗酸化物質、食物繊維に加えてエネルギーやたんぱく質をコントロールすることで、十分な食事へ導ける可能性を持ちます。

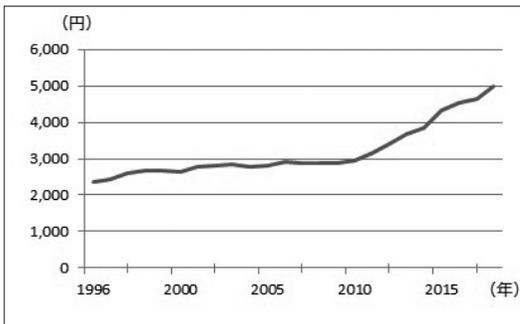
日本でサラダが日常に食べられるようになったのは、1970年代でそう古いことではありません。サラダ視点での野菜の食べ方の変遷について、紹介したいと思います。

## 2. 野菜の品種改良

植物は、動物や昆虫に食べられないように不味成分や毒をもっている場合があります。中でも食べられるものを、長い年月をかけ品種改良して野菜になりました。レタスやキャベツも最初は非常に苦みが強かったものと思われます。茹でるなど加熱すると灰汁が抜けたり繊維が柔らかくなって食べやすくなりますが、生で食べるためには、品種や栽培方法の改良が必要です(表1参照)。

表1 サラダ野菜を食べやすくする方法

形状	代表的な野菜	方法
結球	ハクサイ、キャベツ	品種改良
軟白栽培	ウド、チコリ	栽培方法
花芽	菜の花、ブロッコリー	品種改良
肥大した茎	コールラビ、ザーサイ	品種改良
幼葉	ビーツ、もやし	栽培方法



グラフ2 サラダ購入額の推移  
資料：総務省家計調査 (二人以上の世帯)

### 3. ヨーロッパがサラダ野菜の原産地

ローマ帝国は農業国で、麦類のパンやかゆ、海産物、チーズとオリーブ油、野菜とワインなどを好んだと言われています。生のキャベツやレタスやキュウリなどの酢漬け (Acetaria) はサラダの原型と言われ、酢とガラムやリクァーメンとよばれる魚醤、オリーブ油などで味付けされ、食欲増進や胃腸などの健康増進のため食べられました。

1世紀ごろのグルメとして知られたアピキウスの名を冠した料理書が5世紀ごろ成立しています。ローマ時代のキュウリサラダは、皮が苦かったためか皮を剥いてクミン、オリーブオイル、魚醤で調味されていました (写真1)。



写真1 ローマ時代のキュウリサラダの再現

現在のフランスのプロヴァンス地方で、14世紀にラテン語の塩 sal に由来する salada が誕生したと言われています。サラダ野菜、オリーブオイル、ワインビネガーの組合せた肉料理の付け合わせでした。

各国のサラダは、salad (英語) salade (仏語) salat (独語) insalata (伊語) サラダ (日本語) 沙拉 (中国語) のように salada に由来する言葉を使っており、サラダが生野菜を食べる習慣のない国に伝播した外来語であることを示唆しています。

サラダが生まれた地中海沿岸は、オリーブ油の生産が盛んです。原産とされる野菜は、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ケール、レタス、チコリ、エンダイブ、トレビス、ピーツ、パセリ、セロリ、アーティチョーク、カブ、ダイコン (ラディッシュ) などサラダに適しています。

リーフレタスのように巻いていないレタスやキャベツの原種も、中世には内部が柔らかい結球タイプが栽培され、ブロッコリーやアーティチョークのよ

うに花の部分を利用するなど、サラダに適した品種改良が行われました。ホワイトアスパラガスやチコリの盛土した軟白栽培、ピーツやルッコラのベビリーフなど、サラダに適した栽培技術も開発されました。

### 4. アメリカのサラダと野菜 ～生にこだわるアメリカ～

映画「エデンの東」で主人公キールの父が、カルフォルニア州のサリナスから東部へ氷詰めレタスを輸送しようとして失敗し、レタスが腐るシーンが印象的でした。実際に1920年代から、大量のレタスが東部へ送られました。食事の前に大量のサラダを食べるスタイルは、同じころカルフォルニアから始まりました。さらに1912年にヘルマンによりマヨネーズ生産が商業化され、肉や魚介や卵を入れたメイン料理となるサラダが身近につくられました。現在では、メイン料理 (アメリカではアントレ) に融合したたんぱく質と野菜が摂れるアントレサラダも見られます。

アメリカのサラダバーを見ると、日本では加熱するマッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワーなども生で食べられています。ブッシュ大統領のブロッコリー嫌いは有名でしたが、アメリカではブロッコリーは嫌いな野菜の上位になるそうです。

### 5. 日本の野菜とサラダの歴史

ハクサイ、キャベツ、レタスは、日本にいつ渡来したのでしょうか。ハクサイ、キャベツ、レタスの順番のように思いがちですが、レタス、キャベツ、ハクサイの順です。

レタスは、今のサンチュのようなカキチシャが奈良時代に栽培されており、加熱して食べられていたと思われます。江戸時代には、古典落語の「夏の医者」下げに萵苣 (チシャ) の和え物が使われています。ちなみにカキチシャ類の茎を細かく切って乾燥させたものが山クラゲです。

キャベツは、江戸時代初期にオランダ人が持ちこみ、江戸中期には観賞用として葉ボタンに改良されました。本格的な結球キャベツの栽培は、明治以降です。

和食のイメージが強いハクサイですが、日露戦争後に栽培が始まり、採種が難しいため本格的に普及したのは昭和になってからです。

邪馬台国が紹介された魏志倭人伝に、「倭地温暖冬夏食生菜」と書かれています。この生菜の意味は、冬も夏も野菜を生で食べる説と、乾燥や塩漬でない生の野菜を使うとの説があるようです。中国では火を通さない料理は野蛮との考えがあったようで、生野菜を食べる野蛮人の風習として特記された可能性もあります。卑弥呼がサラダを食べていたのかもしれませんが。

日本原産の野菜は、ミョウガやワサビなど数が少なく、日本を代表する野菜のダイコンやゴボウやサトイモも海外から伝播しています。

江戸時代に食べられていたのは、ダイコン、カブ、コマツナなどの漬菜、ナス、ウリ、ゴボウ、サトイモ、ネギなどで、漬物、煮物や味噌汁の具として食べられていました。

生で野菜を食べる例はダイコンのなますやおろし、刺身のつまや薬味のネギなど、限られていました。

明治維新を迎え西洋化が進む中、各種のサラダも紹介されました。西洋野菜やマヨネーズなど材料の入手が困難で、入手できないパセリの代わりにセリ、ホワイトアスパラガスの代わりにウドを使うなど、日本の野菜に置き換えたレシピもつくられています。大正になると、洋食やサラダは都市部では普及しましたが、日常食べられるものではなかったようです。

1918年の海軍五等主厨厨業教科書には、サラダが4品が掲載され、サラダ菜、トマト、キュウリ、タマネギ、ジャガイモ、ビーツ、グリーンピースが使用されています。1943年版では、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、グリーンピースと手作りマヨネーズのベジタブルサラダのレシピが掲載されています。

1928年の軍隊調理法（陸軍）の「野菜サラダ」は、塩鮭、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンと手作りマヨネーズを使ったもので、ジャガイモ、ニンジン、タマネギなどの保存性があり入手しやすい材料で普及していったものと思われます。

戦前、生で食べられた野菜は、実野菜のキュウリ、トマトと葉野菜のキャベツと思われます。銀座煉瓦亭が1895（明治28）年にとんかつ（ポークカツレツ）の付け合せに温野菜に変えて千切りキャベツにしたところ、日本人の嗜好にあったのか定着したそうです。当時は下肥が使われていたため、生で食べるのを躊躇するほど寄生虫に汚染されていました（表2参照）が、キャベツは汚染率が低く、洗浄して使えばリスクが低かったものと思います。

下肥を使わない清浄栽培は、1927年に京都大学農場において、油粕などを用いてレタスやセロリを栽培し、大学サラダとしてホテルへ納品したそうです。1940年の東京オリンピックにむけて、東京でも清浄野菜の栽培が始まりましたが、戦争の激化により中断しました。

表2 野菜の寄生虫汚染率

ハクサイ	80.0%
ホウレン草	78.5%
チシャ（レタス）	42.8%
キャベツ	7.6%

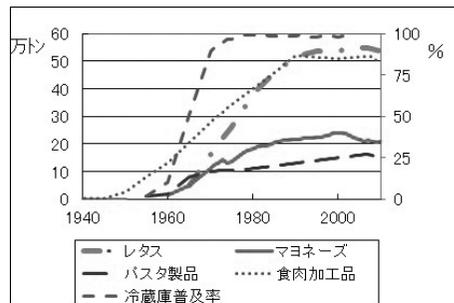
資料「野菜類による腸内寄生虫の感染に就いて」  
1936（昭和11）年より作表

サラダを日常的に食べるためには、次の三要素が欠かせません。

- ① 生食用に衛生的に栽培された野菜
- ② マヨネーズやドレッシングなどの調味料、ハム、パスタなどの具材
- ③ 冷やすための冷蔵庫

1970年代にこの三要素がそろい、サラダが身近なものになっていきました。

戦後、進駐軍（アメリカ軍）がサラダを好んだことから、清浄野菜のレタス栽培が始まりました。このレタスは、クリスピーヘッドとよばれる普通の巻レタスです。調布飛行場で世界初の水耕栽培や土耕で自ら栽培するとともに、長野などで契約栽培が始まりました。1955年厚生省より清浄野菜普及要綱が出され、レタスは清浄野菜とフィルムにプリントされ、個別包装で販売されました。1960年代にレタスの生産量が急増しました。



グラフ3 レタス、サラダ原料の収穫量、電気冷蔵庫などの普及率推移

資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」、全国マヨネーズドレッシング類協会、日本パスタ協会、日本食肉加工協会、家計調査

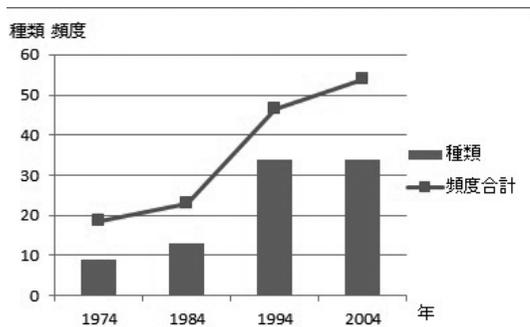
1964年の東京オリンピック、1970年の大阪万国博覧会は海外の食文化が導入され、レタスやトマトなどの野菜が欠かせないファミリーレストランやファストフードが登場しました。

1950年代にテレビ、洗濯機と家電三種の神器とされた電気冷蔵庫の普及率は、1965年に50%、1970年には90%を超えました。

国産マヨネーズは、1925年に最初に製造されましたが、生産量が増加したのは1960年代です（グラフ3参照）。サラダに使われるマカロニやハムなども、この時期に生産量が急増しています。

身近になったサラダの需要に対応し、1977年には業務用の冷蔵で1ヶ月以上の日持ちがするロングライフサラダが発売されています。1980年代になると新たに登場した和風ドレッシングの生産量が急増し、従来サラダに使わない野菜を使ったサラダとして、ごぼうサラダが1986年に発売されています。

「1970年代から現在に至る食事変化」（松本伸子・日本調理科学会誌）によれば、1984年に比べ1994年の調査でごぼう、ピーマン、ナス、シュンギク、モヤシ、レンコンなど、従来サラダに使われなかった野菜の出現とサラダの食事頻度の増加が指摘されています（グラフ4参照）。



グラフ4 サラダの種類と出現頻度

資料：「1970年から現在に至る食事変化」（松本伸子・日本調理科学会誌）

女子栄養大学の学生の家庭調査（543-801人）。予備調査でよく食べられている料理を選択。喫食頻度は、「よく食べる」3から「食べたことがない」0までの4段階で全ての人が「良く食べる」料理を3として数値化し頻度を算出している。筆者が料理ごとに算出された頻度のうちサラダの出現頻度の合計とサラダの種類合計を作図した。

## 6.21 世紀の野菜

最近の嗜好の変化には驚かされます。以前には、少量料理に入っただけでも嫌がられたパクチー（コリアンダーの葉、香菜）が主役になるメニューも出てきています。ミントやバジルなどもハーブとしてしっかり定着しています。ピーツは土臭いと言われ缶詰以外ではなかなか手に入らなかったのですが、国産での栽培がはじまっています。

1990年代に、なかなか定着しなかったロメインレタスがシーザーサラダ用として、青汁の原料のケールも生食用ケールが、子供が嫌うカリフラワーの変種のロマネスコも一般化しつつあります。

日本の野菜の中でも水菜は1980年代まで関西のローカル野菜で、鍋ものや漬物に使われ生で食べることはありませんでした。

アメリカのベビーリーフは1990年代に急増しましたが、その中にMizunaがハウレンソウ、ピーツ、ケールやロケットと並んでよく使われます。

小株での周年栽培技術が確立すると、従来の大株より柔らかく癖も少ないことから、2000年ごろから生野菜としてサラダへの使用が増えています。

サンチュは、1990年代より焼肉が一般化し、2000年代の韓流ブームもあり韓国の食べ方も知られるとともに、日本では加熱して食べる野菜だったものが生で食べる野菜として復活しています。

またオカヒジキのような山形県の郷土食と思われていた野菜も、他県での栽培が広がっています。

サツマイモは、従来ほくほくとして甘みが強い「高系14号」や「ベニアズマ」に対して、しっとり甘い「安納芋」や「べにはるか」が人気を集めています。より甘く柔らかいものに嗜好が変化しているように感じます。

## 7. これからのサラダと野菜

フランスで肉料理の脇役からスタートしたサラダは、アメリカで最初に食べる一皿になり、さらにメインの料理を取り込んで十分な食事になるように変化をとげています。

日本では、サラダバーはレストランチェーンでの集客の目玉になり、食事の最初にサラダを食べることが血糖値の急激な変化を抑えると栄養指導されるようになってきました。

食事が簡略化し家庭でも皿数が減り、相対的にサ

サラダや野菜料理の重要性が増えています。中食や外食の機会も増えており、現在のサラダは野菜をキーンとして肉類、魚介類、乳加工品などのあらゆる食材をマヨネーズ、ドレッシング、ソースなどの調味料で仕上げた“サラダ料理”として考える必要があります。

消費が低迷している和風野菜のゴボウやダイコンも、サラダにすると新しい素材として幅広い年齢層に好まれています。今まで定着しなかった野菜もサラダとして幅広い野菜が食べやすくなっています。

サラダは、組み合わせで栄養価を自由に変えられることから、例えば1日の食事摂取基準の3分の1の栄養価を持つように設計した例を写真2、3に示します。様々な食材の組み合わせでも、サラダなら違和感なく見た目も美味しそうな、自分に適した自分だけのサラダをつくるのが可能です。

食品の機能性は3つに分類されます。1次機能は「栄養」、2次機能は「嗜好」、3次機能は「生体調節」です。

サラダは最初栄養価が期待されず、肉料理などのあとにさっぱりさせるだけの2次機能の「嗜好性」からスタートしました。野菜のビタミンやミネラルの重要性が認知され、また肉や魚などの食材と組み合わせることで、1次機能の「栄養価」も期待されます。さらに色が濃く香りが強いなど、特定成分の多い野菜に抗酸化力や免疫賦活などの3次機能の「生体調節」が期待されます。

昔の野菜は良かったという話を聞きますが、今食べてもあまり美味しくないものが多いと思います。現在の美味しい野菜は、関係者の食べやすくするための努力の結果です。いろいろな品種を維持する多様性をもちながら、食べやすい品種改良や栽培技術と家庭科教育の正しい野菜の知識と美味しい調理方法の開発が、野菜の消費を維持する鍵になると思います。



写真2 1日の食事摂取基準の3分の1の栄養価を満たすサラダの例

年齢、性別、運動量などにあわせてレシピがつくれる。サラダには、加熱に弱い油を使用することもできる。



写真3 上のサラダに使用された26種類(野菜、海藻は20種類)

#### 【参考文献】

- 「野菜をめぐる情勢」農林水産省
- 「加工・業務用野菜に関する調査」農畜産業振興機構
- 「古代ローマの料理書」アピーキウス著 ミュラ・ヨコタ宣子訳 1987年三省堂
- 「サラダ野菜の植物史」大場秀章 2004年新潮社
- 「サラダの歴史」ジョディス・ウェインルプ著 田口未知訳 2016年原書房
- 「野菜の科学」高宮和彦編 1993年朝倉書店

## じっきょう家庭科資料バックナンバーのご紹介

本冊子は弊社 Web ページより無料でダウンロードできます。  
ご授業の参考や生徒さんへの情報提供にお役立てください。

(1) サイトマップをクリックします。



■サイトマップ



(2) 「じっきょう資料」を選択します。



© 編修・発行 実教出版株式会社 代表者 小田良次

通巻 78 号  
2019 年 9 月 25 日 発行

発行所 〒 102-8377 東京都千代田区五番町 5  
TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkyo.co.jp/>