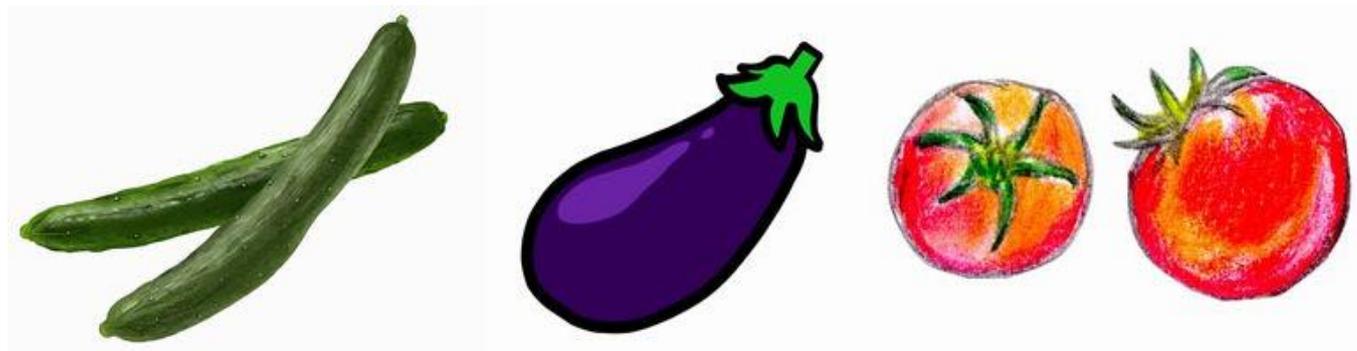


## 自家野菜は、なぜ美味しいのか？

2023/8/7 合点のいく人

自家野菜は、美味しい。正確には、今日この頃に近所や仲間から頂いた「自家野菜」です。農家育ちなので実家を離れ結婚し、スーパー野菜に替わってから知りました。実家には、ミカン、カキ、モモ、ビワ、イチジク、イチゴ、スイカなどの果物もあり（現在は無い）、野菜と同様で別物のようでした。

昔仲間との最近のLine会話で、「自家野菜は、なぜ美味しいのか？」が話題になりました。完熟で収穫できるから、新鮮だから、手塩にかけて愛情がこもっているから、などと答えが挙げられました。全て正しいと思う。更に、野菜の種によって完熟さと新鮮さのウエートが異なるようにも思う。しかし、もう少し、より科学的な説明はできるのでしょうか。そこで、インターネットを頼りに調べてみました。以下は、関連要点のメモです。皆さん、合点がいくでしょうか？



最初は、農機販売店の「ノウキナビ ブログ」記事です（Ref.1）。

### ① 完熟で収穫できるから美味しい

これは主に、果菜類や芋類にあてはまる話です。では、その他の根菜類や葉物、豆類などについてはどうなのでしょう。実は、追熟しない野菜については断然「採れたてが美味しい」ということになります。その秘密は「みずみずしさ」にあります。

### ② 新鮮な野菜は美味しい

野菜の鮮度を見分けるには作物にどれだけ水分が残っているかをみればよい。ほとんどの野菜は、収穫後も呼吸し続けます。しかし、収穫後は外部から水や栄養を補給できないため、自分の体内にある水分や栄養分を放出することになります。そのため徐々に乾燥し、鮮度が劣化していくのです。乾燥は空気に触れている表面から進んでいくので、スーパーの野菜を購入するときは、キャベツや白菜はなるべく外葉がたくさんついているものを選ぶと、内部はみずみずしい状態であることが多いです。同じ理由で、白ネギやゴボウは泥付きで売られているものがおすすめです。

朝採りトウモロコシが（生でも焼いても）美味しいのは、新鮮さ、みずみずしさでしょう（私見）。

次は、松本自然農園さんの記事です（Ref.2-4）。野菜の美味しさに関して、「鮮度、旬、栽培、品種」の4点を、生産者側に起因する要素として挙げられています。

「鮮度」：前述の新鮮さと同じであり省略。

「旬」：野菜は、季節にあわせて無理なく育てることで、健康かつ栄養価の高いものに育ちます。夏に育てられたホウレンソウは美味しくありませんし、冬のトマトも同様です。ここで大事なポイントは、「食べる旬と育てる旬は違うということ」です。大根を例にした説明があります。

一般的に、食べたときに特に美味しくなる大根の旬（季節）は11月～2月とされています。なぜ美味しくなるのかというと、寒さで甘くなるから。

たいていの野菜にとっては、日本の冬の寒さは耐えがたいものです。

でもそこにタネを播かれて、そこで育てられてしまった以上は寒さに耐えて春を迎えなければなりません。だから、寒さで凍ってしまわないように、環境に適応していく必要があります。

その対策が、葉や根に糖分を増やすということ。野菜はその身体を80%以上の水分で構成していることがほとんどなので、0度を下回るとそのままでは凍ってしまうのです。野菜は凍ったらまずいと思い、「凝固点降下」現象を採用するのです。そのままなら0度になったところで体が凍ってしまうところを、糖分を増やすことで-5度になっても凍らなくするのです。寒さに耐えるため、植物が編み出した工夫なのです。

一方、大根が快適に育つ季節は、11月～2月では寒すぎます。生育適温は15～20度くらいとされているので、日本の気候（愛知県）でいうと10月とか11月あたりでしょうか。この季節が育てる観点からの大根の旬なのです。

遠くから運んでくるような夏野菜は別として、多くの野菜は冬に食べたらとにかく美味しいのです。栽培による味の差なんて、寒さに耐えた甘さに比べれば微々たるものです。夏以外の、春と秋と冬はだいたい同じような種類の野菜が収穫できるのですが、そのなかでも残念ながら特に春は野菜が美味しくなくなる季節になります。

「栽培」：無農薬かどうかも含めて、野菜が健康に育つことを最重要課題とした栽培方法は味に影響します。たんに無農薬だから美味しいというよりも、農薬に頼らない栽培をすることで、病気や虫害を発生さないためにどうしたらいいか野菜をよく観察することにつながり、結果的に美味しさに結びつくのだと考えています。大量/安定を最重要課題とする栽培には、美味しさが後回しされています。

「品種」：病気に強くて形が揃うなど生産者の都合ではなく、輸送の衝撃に耐えられて見栄えが良いなど流通・小売の都合でもなく、美味しさを第一に求めたものがあります。また、料理に合わせて品種を使い分けます。例えば、ジャガイモにおいて、男爵はホクホクしているのでポテトサラダやコロッケなどに、メークインは煮崩れしにくいので煮物に向いています。

「はしり、旬、名残(なごり)」：旬の食材には、収穫時期を軸にした3つの段階があります(Ref.5)。それが「はしり」「旬」「名残」。季節の中で一つの食材を何度も味わい、その変化を感じることは日本人ならではの楽しみ方なのかもしれません。

朝採りと夕採り (Ref.6)：野菜の自家採りにも朝採りと夕採りがあります。「朝採り野菜」はみずみずしくて美味しい……。そう、みずみずしい水分量が一番高いのが「朝」なのです。昼や夕方になるころには水分が蒸発してしまいます。つまり、みずみずしさが売りの果菜類（トマトやキュウリなど）は朝採りです。ただし、夜間には作物は光合成ができないため、朝採りにはエグ味が

増すと言われています。一方、エグ味は葉に溜まるので、葉菜類（法蓮草や白菜、キャベツ、水菜や小松菜など）や根菜類（大根、ニンジン、カブなど）はエグ味が減るといわれている夕採りになります。果菜類でも、みずみずしさより甘味が欲しいという場合には、夕採りのほうがいいのかもありません。

太陽のない曇天、雨天日には、朝採り・夕採りで大差がないかもしれません（私見）。

## 参考文献

Ref.1 [市販のものとは一味違う。自家栽培の野菜がおいしいのはなぜ？](#)（ノウキナビ ブログ 2021/8/25）

Ref.2 [野菜の美味しさを決める7つの要素](#)（松本自然農園）

Ref.3 [食べる旬と育てる旬は違う 野菜が美味しくなる季節は冬](#)（松本自然農園）

Ref.4 [品種とは何か 野菜の奥深さを知るための大きな手がかり](#)（松本自然農園）

Ref.5 [旬の食材を楽しもう！](#)（キナリノ）

Ref.6 [「朝採り野菜」が美味しい理由](#)（やさコレ by YACYBER）