

こんな根^ねどうだ根^ね

—第9回ルッコラ—

中野明正*・上原洋一

野菜茶業研究所 果菜研究部

(学) *Eruca vesicaria sativa*

(英) Rocket salad

(伊) Rucola

(種) アブラナ科 キバナズシロ属

(別名) ガルギール, エルーカ

1. 生まれと育ち

原産地は地中海沿岸, バジルやコリアンダーなどのハーブと同様の扱いで, 古代ギリシャローマ時代から食用, 薬用植物として長年使用されてきた。特に, イタリア, エジプト, フランスでは重要なサラダ用野菜である。エジプトではガルギールと呼ばれている。著者らも2000年にエジプトのアシュート大学のゲストハウスで初めて食べて以来, 好きになった野菜であり, エジプトの種屋で購入し, 日本に持ち帰ったことがある。

特に, 最近のイタリア料理のブームに乗って, 市場での取扱量が増加している。1997年の東京卸売り市場では39トンと, 取扱量が最も多いハーブであった。耐寒性の一年草で周年栽培が可能である。冬場でもハウスを利用すれば品質の良いものが生産できる。時期にもよるが播種後30日程度で食べられる大きさになる(写真1)。



写真1: ルッコラの地上部, 直立する葉がロケットに見える。

2. どんな葉, 花, 実

花は黄色みを帯びた白であり, 和名であるキバナズシロの由来もここにある(写真2)。ダイコン(ズシロ)は白い花を付けるが, 明

治期に導入されたルッコラ品種の花の色が白から黄色に変化したことに由来している。葉の形状は, 茎の周りに葉が直立し, ロケットに見え, 英名の由来となっている(写真1)。イタリア語のルッコラもロケットの意味である。外観はダイコンの葉に似ているが, 葉の味は, クレソンに似た辛みと共に, いらごまの風味がする。特徴的な味故に最初はハーブとして認識されていたようであるが, 風味付け以上に使用するイタリア料理がメジャーになった今日, 特に洋食には欠かせない葉菜となりつつある。ルッコラの葉は手でちぎってサラダに混ぜるのが通のやり方。包丁で切ると, ルッコラに含まれるポリフェノールと包丁の鉄分が反応して, 切り口が褐変するからである。イタリアではゆでて食べることもあり, パキスタンでは種から油をとることもある(写真3)。



写真2: アブラナ科に特有の十字架状の花を付ける。

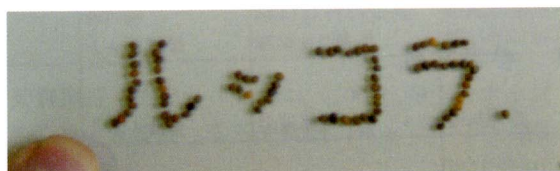


写真3: ルッコラの種子: キャベツやコマツナなどアブラナ科野菜と同じ1mm以下の小さな種を着ける。

第1表に示すとおりルッコラは栄養面でも大

2004年2月13日受付

*連絡先 〒470-2351 愛知県知多郡武豊町字南中根40-1 野菜茶業研究所
Fax: 0569-73-4744 E-mail: anakano@affrc.go.jp

第1表 葉菜類の成分 (可食物 100g 当たりのmg)

	カリウム	カルシウム	ビタミンC	鉄	亜鉛	銅
ルッコラ	480	170	66	1.6	0.8	0.07
ホウレンソウ	690	49	35	2	0.7	0.11
キャベツ	200	43	41	0.3	0.2	0.02

五訂食品成分表より抜粋

変優れている。カリウムはキャベツの 2.4 倍、カルシウムはホウレンソウの 3.5 倍、ビタミン C もキャベツの 1.6 倍、その他、鉄、亜鉛、銅は同じアブラナ科のキャベツより多く、ホウレンソウと同程度に含まれている。

岩手県の衣川村では、1995 年ごろからガルギール（ルッコラ）を栽培していて、1997 年には 5000m² にその栽培面積を拡大したそうである。村おこしの素材としても活用されており、ガルギールを麺に練り込んだ「ガルギールうどん」がある。エジプトゆかりの野菜ということで「モロヘイヤ麺」とともに「ツタン乾麺セット」（ツタンカーメン）として販売されている。

3. どんな根

2003 年 12 月 3 日に根箱（縦 40cm×横 25cm×厚さ 2.7cm）に播種して、約 40 日間栽培した根系（写真 4）。アブラナ科のダイコンを彷彿させる、地上部の大きさの割には太い主根を形成しており、深根性のポテンシャルはありそうである。側根は極めて細くなっている。根全体の様子は、キャベツやハクサイなどアブラナ科の野菜と似ている。

比較的太い一次側根からは、2 次以上の高次の側根が生じている。写真の根系の根長は根長測定ソフト（MacRhizo3.0）で測定すると 54.4 m あり、根長の 68% は 0.3mm 以下の根で、98% は 0.6mm 以下の根で構成されていた。1.69 g の地上部乾物に対して、0.358g の地下部乾物であった。従って比根長は 146m/g となった。太い主根を持つ割には長い比根長であり、側根の発達の良さを伺わせる。

4. 参考文献

- 1) 小木曾正敏, 2001, ロケットサラダ, 新編野菜園芸ハンドブック, 西貞夫監修, 養賢堂, 東京, 1089-1090.
- 2) 中村浩編, 2002, ルッコラ, 食卓の名脇役 野菜の手帳, 講談社, 東京, 95.



写真 4 : 根箱に栽培したルッコラの根系 : 同じアブラナ科のダイコンを彷彿させる太い主根, 地上部の割には深根のポテンシャルはありそうである。側根は極めて細くなっている。根全体の様子は、キャベツやハクサイなどアブラナ科の野菜と似ている。