

意外と知らない?!

マイナー野菜の栽培とその利用 5

生で食べて、味や香りを楽しむ ベビリーフ!

ベビリーフとは、若い葉をつみ取って収穫し、何種類かの葉をそのまま切ることなくドレッシングなどと混ぜ、サラダなど生で利用する葉菜類のことをいいます。ドレッシングより、むしろ種類の組み合わせを工夫し、葉の味や香りを楽しんで利用します。

栽培特性として、夏の高温期には播種後3週間くらいで若い葉を収穫でき、冬の低温期でも40〜50日くらいで収穫できます。そのため、畑に直まきし、しかも数種類の野菜を同時に混播できるので、限られた面積の有効利用が可能で、生育期間が短いため、施肥量は少なくすみ、ベタがけをすれば病虫害防除のための薬剤散布はほとんど不要になります。

若い葉を利用するため、葉の歯触りなどの食味、香り、ビタミンやミネラルの栄養も調理で損なうことなく摂取できます。また、若い葉は辛味や香りがマイルドなため、多くの葉菜が利用できます。ベビリーフに特別な定義はなく、多様な種類が利用できますが、

彩り、香り、食味が重要となりま
す。例えば緑色葉にはエンダイブ、
緑色のマスタード、グリーン・ケ
ール、クレソン、コマツナ、サラ
ダ菜、スイスチャード、タアサイ、
パクチヨイ、葉ワサビ、ハウレン
ソウ、マーシユ（コーンサラダ）、
ミズナ、ミブナ、レタス、ロケッ
トなどがあります。

赤色葉には赤リーフレタス、赤
色のマスタード、レタス類（ロク
ロツサ、レッドオーク、レッド・
ロメインなど）などがあります。

食味、食感が特徴のものにゴマ
風味のロケット、パリパリ感のミ
ズナとミブナ、酸味のあるソレル
とルバーブ、甘みのあるステビア、
ピリツとした刺激のあるマスター
ド、葉ワサビ、チコリー、エンダ
イブ、シヨクヨウタンポポ（ダン
デライアン）などがあります。ま
た、芳香のあるものには、さわや
かな食味を楽しめるシュンギク、
ミツバ、パセリや、食欲をかき立
てるサンショウなど、古くから用
いられてきた種類があります。

ベビリーフは加熱しないで生
食するため、通常の緑黄色野菜よ
りさらに栄養価は高まります。例
えばグリーン・ロメインでは、可

食部100g当たりカロテンは1
120㎍、ビタミンEは1・3㎍、
ビタミンCは15㎍含み、玉レタス
のそれぞれ4・4倍、1・9倍、
1・7倍含まれています（野菜花
き試HP育種部）。

料理はサラダにしても、また洋
風に豚肉と合わせたり、和風にカ
ツオのたたきと組み合わせても合
います。



↑タイで食した野菜たっぷりの料理。多様な野菜、特に若い幼葉をトッピングしている。



→ベビリーフのグリー
ンサラダ。彩りに
パプリカとラディッ
シュを加えている。

京都府立大学大学院 名誉教授
ふじめ 幸
ゆきひろ 幸擴



昭和44年京都大学大学院農学研究科修了、57年に農学博士。平成14年より京都府立大学大学院農学研究科教授、17年には同大学農学部附属農場長も兼任。平成20年3月に退職。『農業技術体系野菜編』第6巻「プロッコリー」（農文協、共著）をはじめ、著書多数。16年1月〜17年12月には、園芸新知識・野菜号で「今さら聞けない野菜発育のメカニズム」を連載。