

健康

環境

サイエンス

## ご存じですか？大阪市なにわの伝統野菜！

大阪市なにわの伝統野菜は、100年以上大阪市内で栽培され、種が守り続けられてきました。現在8種類が大阪市により認証されており、今回はそのうち3種類を紹介します。栄養専門学校では、伝統野菜を守る取組に協力し、なにわの伝統野菜の成分を分析するなど、栄養面からの評価を行っています



てんのうじかぶら

### 天王寺蕪

天王寺蕪は、天王寺付近が発祥とされ、栽培時に地上部に根身が浮き上がるため「天王寺浮き蕪」とも呼ばれています。柿のような肉質で甘味が強いところが特徴です。

こつまなんきん

### 勝間南瓜

勝間南瓜は、西成区玉出地区（旧勝間村）が発祥のかぼちゃで外観は縦溝と瘤のある小さな実ですが、熟すと味がよくなります。西成区の「生根神社」の祭事「こつま南瓜祭り」で参拝者に配られています。

栄養成分分析では、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシンが普通のかぼちゃの2～3倍の含有量でした。



たなべだいこん

### 田辺大根

田辺大根は東住吉区の田辺が発祥の白首の大根です。根部は白色の円筒形で末端が少し膨大し丸みをおびています。緻密な肉質で生では辛味がありますが、煮ると甘味に変わりますので、煮物に適しています。

