

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 19/Sep/2017/vol.461

## 春日井ノパル/ウチワサボテン **お取り寄せ商品**（愛知県産） Nopal from Aichi prefecture

ノパル(Nopal)は食用のウチワサボテンのことで、メキシコでは古代アステカの時代から重要な栄養源としてなくてはならない存在でした。昔から火傷や傷などの外用薬、そして内服の薬としても胃の保護や、整腸作用などの薬としても使われてきたといわれています。そんな万能薬のようなノパルは、お料理においてもよく使われ、ウチワサボテンの中でも食用とする種類のものから若い茎節を収穫してきたそうです。健康はもとより食卓にはよく登場する野菜でした。カロリーが低く食物繊維やカルシウム、カリウムなどのミネラル、必須アミノ酸やビタミン類も豊富に含まれていて、ダイエットにも健康のためにも非常に優れた食材です。欧米などではサプリメントとしても知られているそうです。愛知県の春日井市はサボテンを種から栽培する(実生栽培)生産量が日本一であることから、食用に棘が少なく品種改良された癖のない春日井ノパルを栄養豊富で優秀な野菜として全国に普及することを目指しているそうです。サクツとして癖のない、そして話題にもなりそうな春日井ノパル。古代アステカの栄養源は現代人にとっても必須の栄養源となりうるのかもしれませんが。