ぐりんぴ～す
We wish power & happiness in your agricultural life
2017.4
No.270
発行／グリーン近江農業協同組合
http://www.jagreenohmi.jas.or.jp/
編集／管理部 総務組合員課
〒527-0029 滋賀県東近江市八日市町1-17
TEL 0748-25-5100 FAX 0748-25-5111

旬の味緑（みりょく）通信

写真・文・調理
姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
特産ファーマーズマーケット課きてか～な

今月の食材

ワサビナ

美味しい時期	2～4月（露地もの）
管内産地	竜王など
分類	アブラナ科アブラナ属カラシナ種
原産	日本（九州）原産
ここで買えます!	きてか～な、上田インショップなど

特徴

ワサビナはカラシナを先祖にもつ野菜。葉先がギザギザになるのが特徴で、ピリッとした辛みを持っています。草津市で「愛彩菜」として生産しているものもこのワサビナです。

効能

ビタミンC、B2、Aなどのビタミン類が豊富で、ワサビやカラシと同じ辛み成分のアリルイソチオシアネートが含まれています。

よいものの見分け方

鮮やかな緑色で、ギザギザした葉先までみずみずしいものを選びましょう。また、黄色くなっているものは避けましょう。

長持ちさせるには

乾燥にとても弱いので濡れた新聞紙などでくるみ、ポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室に入れて数日中に食べましょう。さっと塩茹でしたものを、軽く絞って水気を切り、小分けして冷凍もできますが食感や辛さは損なわれます。解凍は自然解凍で、おひたしやあえ物に。

食べ方

葉が柔らかく、生のままでもサラダなどで美味しく食べられ、見た目のボリューム感と鮮やかな色合い、そしてピリッとする味で人気があります。炒めてもOKですが、特徴である辛みは加熱することでマイルドになります。

1

2

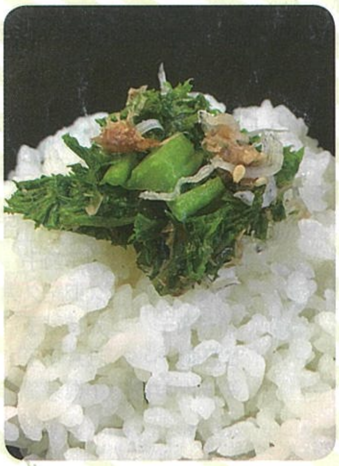
3

4

5

味緑のレシピ

ワサビナふりかけ



【材料】

ワサビナ	1束
塩	小さじ1
炒りごま	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ3
鰹節パック	小袋1袋

【手順】

1. ワサビナをよく洗う。
2. 絞るなどで水気をきつめに取り、細かく刻む。
3. フライパンにごま油をひき、2を入れる。
4. すぐに調味料をすべて入れたらよく混ぜ合わせる。
5. 味を見ながら火を止めてでき上がり。

水気がなくなるまで炒めるとパラパラになり日持ちがしますが、辛さはなくなります。辛さを楽しむならば炒めるのは短めに。

「ぐりんぴ～す」は、揮発性有機化合物の発生を抑えた植物油インキを使用し、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。
E3PA：環境保護印刷推進協議会 http://www.e3pa.com