



旬の味緑通信

写真・文・調理 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

今月の食材 ツルムラサキ

美味しい時期.....6~8月
管内産地.....安土など
分類.....ツルムラサキ科
原産.....熱帯アジア
ここで買えます!.....きてか〜な、安土ええもん屋 ほか

特徴
2000年前から食用にされていたと言われています。葉と茎を食用とし、葉は丸みを帯びた形で柔らかく、厚みがあります。独特のぬめりと香りがあり、緑と紫の品種があります。

効能
カルシウム・マグネシウムなどのミネラルやビタミンC、β-カロテンも豊富な野菜です。夏の栄養源として重宝する野菜のひとつです。

よいもの見分け方
葉が濃い緑色をしているもの、みずみずしくしゃきつとしていて、触った時に肉厚なものがよいでしょう。

長持ちさせるには
濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。根の部分を下にして立てて入れておくようにした方が持ちがよく、茎が

食べ方
少しアクがあります。茎が太いので、下茹でする場合は葉と茎を別々にした方がよいでしょう。油との相性がよいので、炒め物、揚げ物に向いています。油料理の際は下茹でしなくても問題ないでしょう。おひたしやあえ物、汁物の具材などホウレン草のような葉菜類と同様の使い方もできます。

曲がったりしません。



味緑のレシピ ツルムラサキのネバ×2丼

- 【材料(2人分)】**
ツルムラサキ.....2本
ごま油.....適量
醤油.....適量
- 納豆.....2パック**
卵黄.....2個
塩.....少々
ご飯.....2杯



- 【手順】**
- 1 ツルムラサキの葉と茎をちぎって分け、茎は3つか4つに切る。
 - 2 水を沸騰させた鍋に塩をひとつかみ入れ、1を茎、葉の順に入れる。30秒ほど茹でてザルに上げ、水にさらして熱を取る。
 - 3 水気を軽く切ってから茎、葉を刻み、ボウルに入れて醤油とごま油を入れて味を整える。
 - 4 卵黄を意用する。納豆はパック記載の説明通りにタレなどを入れて混ぜておく。
 - 5 ご飯をどんぶりに入れ、4、5をのせて完成。かき混ぜてどうぞ!



★下茹でしたほうが口あたりがよくなります
★すりおろしたヤマイモや、ひき肉を炒めたそぼろをのせても合いますよ!