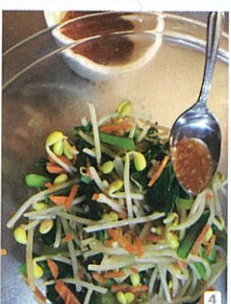
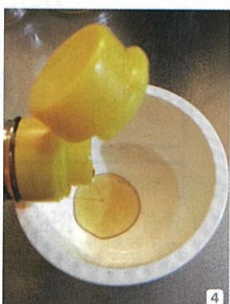




旬の味通信

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



今月の食材

コマツナ



美味しい時期..... 11~3月
管内産地..... 近江八幡ほか
分類..... アブラナ科アブラナ属
ここで買えます!..... きてか〜な ほか

特徴

チンゲンサイなどの仲間
で、アブラナと同じ黄色い花
を咲かせます。
名前は東京の「小松川」に
由来しているそうです。地方
によって呼び名の違いや似た
野菜もたくさんあるそうで
す。関東はコマツナ、関西はホ
ウレンソウが人気とも言わ
れています。

効能

含有量で見ると全体的には
ホウレンソウに若干及びませ
んが、ビタミン類、ミネラルな
ど非常に栄養価が高い緑黄色
野菜です。とくにカロテン・カ

ルシウム・鉄分はホウレンソ
ウ以上とされており
よいもの見分け方
葉の緑色が濃く鮮やかで、
シャキッと元気なもの、厚み
があるものを選びます。茎は
太すぎず、白っぽくなく薄く
緑色をしている方が美味し
くカロテンなどの栄養も多
く含まれています。

長持ちさせるには

乾燥しないよう濡れ新聞
紙などでくるみ、袋に入れて
冷蔵庫の野菜室に立てて入
れます。
冷凍する場合は、さつと茹

でて冷水に落とし、水気を
しっかり切り、小分けにして
冷凍庫へ。使う時は自然解凍
させます。汁物の場合は凍っ
たまま投入してもOKです。

食べ方

クセがほとんどないので
あく抜きは不要です。さつと
茹でてお浸しや和え物は定
番。茹でた後、バターやニン
ニクを効かせたオリーブ油
または、ごま油など、味付け
をして油と和えたものも合
います。茎のシャキシャキ感
を活かしましょう。

味緑のレシピ

3色ナムル



【材料(2人分)】

- コマツナ..... 100g(1/2袋くらい)
- ニンジン..... 30gくらい
- 豆もやし..... 1袋
- ごま油..... 大さじ1
- 中華だし(顆粒タイプ)..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 塩・こま..... お好みで

【手順】

- 1 野菜を洗い、4センチ程度の長さに切る。ニンジンは千切りする。
- 2 水をはった鍋に火をかけ湯を沸かし、沸騰したらニンジン・コマツナ・もやしの順に入れて1分ほど茹でる。
- 3 をザルに上げ、コマツナの葉などの水気を切ってボウルに入れる。
- 4 調味料を小皿で混ぜ合わせ、3に少しずつ加えては混ぜてを繰り返して味を見てできあがり。

★冷蔵庫で数日保存できますので
お試しください
★茹ですぎると
食感が悪くなります

