



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

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜

ミズナ

美味しい時期 11～2月
(露地もの)

管内産地 近江八幡など

分類 アブラナ科アブラナ属

原産 日本原産

ここで買えます！

きてかくなほか

特徴

寒さに比較的強い性質から、冬野菜として古くから関西では親しまれてきた野菜のひとつです。鍋での利用はもちろんです。最近ではサラダ向け品種の登場などで使い道が増えている野菜のひとつです。

栄養成分

ビタミンC、β-カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムや鉄、リンなどが豊富とされています。

よいもの見分け方

緑色が鮮やかで、色が濃いものを選びましょう。古くな



るにつれ、色があせ、黄色みを帯びてきます。また、ミズナは古くからの栽培方法のもの、サラダにも使えるように育てられたものがあります。用途によって使い分けましょう。

長持ちさせるには

乾燥を避け濡れた新聞紙などでくるんで袋に入れて冷蔵庫に立てて入れましょう。

冷凍すると素材の魅力のひとつのシャキシャキ感が失われるのでおすすめ出来ません。

食べ方

クセがほとんどないので万能です。細めのミズナは生のまま、食べやすい長さに切ってサラダにしてもOKです。浅漬けなど漬け物にして細かく刻んでごはんどうぞ。太めの品種は鍋に。鶏肉や豚肉、魚貝なども合わせやすいです。煮物や炒め物としても使えます。

味緑のレシピ

ミズナと厚揚げのかけて～なソテー

【材料(2人分)】

- ミズナ…50g
- 厚揚げ豆腐…大きめ1枚
- シイタケ…1枚
- ごま油…大さじ1
- かけて～なイタリアン…大さじ2

★「かけて～な」のかわりに「にんにくしょう油」や「ポン酢」などを使っても香ばしく仕上がります。



【手順】

- 1 ミズナを食べやすいサイズに、厚揚げ・シイタケを出来るだけ薄く一口大に切ります。
- 2 ごま油を熱し、切った厚揚げを焼き目がつくまで焼きます。
- 3 片面に焼色がいたらひっくり返し、シイタケを入れてさらに焼きます。
- 4 火を弱め、かけて～な、ミズナを入れてしんなりしたら出来上がり。

