



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へな)



{今日の野菜}

エンサイ(クウシンサイ)



美味しい時期 7、8月
管内産地 近江八幡ほか
原産 熱帯アジア地域
分類 ヒルガオ科サツマイモ属
ここで買えます！

きてかへな
上田インショップ ほか

特徴

茎の中が空洞になっている夏が旬の栄養豊富な葉物野菜です。

若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つ葉が特徴になっています。

栄養成分

βカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で、カリウムやビタミンB1、B2などを沢山含み、夏場に摂りたい栄養豊富な野菜です。

良いもの見分け方
葉先までハリがあり、緑が鮮やかで濃いものを選びます。

根もとの切り口を見て、みずみずしく、切られて時間が経っていないかどうか確かめましょう。

長持ちさせるには

乾燥にとっても弱く日持ちしません。根もとの切り口にたっぷり水を含ませたティッシュやキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋等に入れて冷蔵庫で立てて保存しましょう。

冷凍保存は食感が落ちるのでお勧めできません。どうしてもという場合は、さっと茹でてから小分けして冷凍してください。

下ごしらえ

アクはありません。持ち味はあのシャキシャキした食感なので、加熱は短時間で。

下茹でする場合は、茎が太い物は太い部分と葉の部分を分けて茹でるようにした方が食感が良く仕上がります。

食べ方

炒め物が代表的です。おひたしやあえ物、汁物の具、葉の部分には生のままサラダにも使えます。クセがないので使い勝手は良いです。

{味緑のレシピ}

エンサイの麩くちゃんぷるー

材料(2人分)

- エンサイ…1束
- 丁子麩…4個
- 豚肉小間切れ…100g
- ◎たまご…1個
- ◎めんつゆ…大さじ3
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★みりん…大さじ2
- ★料理酒…大さじ2
- サラダ油…少々
- 塩こしょう…お好みで

手順

- 1 丁子麩を水で30分くらいひたします。
- 2 ボウルに◎の調味料を入れてかき混ぜます。
- 3 ①の水を切り、1個を3等分して②に5分ほど漬けます。
- 4 エンサイを3〜4センチくらいに切ります。
- 5 フライパンに油をひいて温め、③を入れ、色がかわつたら一旦あげます。
- 6 ⑤のフライパンに豚肉を入れ炒め、色が変わったらエンサイと★の調味料を足して炒め合わせます。
- 7 野菜がしんなりしたら麩を入れて炒め合わせ、塩こしょうで味を整えてできあがり。

