



しゅん み りよく つう しん
旬の味緑通信

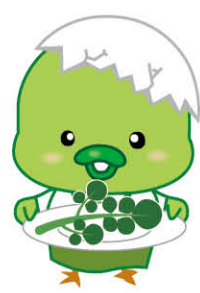
写真・文・調理
姫野 昭祐
野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期：3〜5月
管内産地：近江八幡 ほか
分類：アブラナ科オランダガラシ
原産：ヨーロッパ原産
ここで買えます!：きてか〜な ほか



今月の野菜
クレソン



特徴

すがすがしい風味と大根にも似た辛味を持っています。よくステーキなどの脇に添えられていますが、特有の風味と辛味が肉の脂っぽさを和らげてくれる効果があります。

栄養成分

クレソンの辛みは、大根などにも含まれている成分と同じです。βカロテン、カリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。

よいもの見分け方

葉が濃い緑で、軸が太くまっすぐに伸びているものを選びます。曲がっている物は収穫後時間が経っている可能性があります。クレソンは生命力が強く、水にひたしておく元気になる場合が多いです。

長持ちさせるには

濡らしたキッチンペーパーなどでくるみ袋に入れて、立てた状態で野菜庫に入れておきます。横にして入れておくと茎が上に向かって曲がってしまい劣化が早まります。



食べ方

生のままかじると特有のすがすがしい香りと、少し辛みがあります。これがアクセントになり、料理の味を引き立ててくれます。生産者さんのお話では、刻んでネギ代わりの薬味としてもOKとのこと。辛さが苦手な方は火を通すとマイルドになりますよ。



クレソンの簡単ごま風味サラダ

材料(2人分)

- クレソン…1束
- ミディトマト…4個
- キュウリ…1/2本
- モッツアレラチーズ…1袋(100g位)
- ★すりごま…大さじ2
- ★しょう油…大さじ1
- ★粉末の和風だし…小さじ2
- ★砂糖…小さじ1
- ★水…小さじ1

手順

- ①クレソン、トマトは食べやすい大きさにカットします。
- ②モッツアレラチーズも食べやすい状態にします(今回使用したのは袋から出して水気をよく切っただけ)。
- ③大きめのボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④③に①②の材料を入れて混ぜ、味がなじんだらできあがり。



今回はごま風味ですが、上記★の調味料のかわりにイタリアンドレッシングなど家にあるドレッシングをかけるだけでも楽しめますよ〜

