



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 店長

旬の味緑通信

今月の食材
コウサイタイ (紅菜苔)



ホームページから
 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 1~3月 産地 八日市ほか 分類 アブラナ科アブラナ属

特徴

花芽を食べる「花菜」と同じようにとう立ちした花芽とその若い茎や葉を食べます。赤紫色の茎が特徴的です。茹でると少しぬめりが出ます。

栄養成分

赤紫色の色素、アントシアニンが豊富です。βカロテン、カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムや鉄などを豊富に含んでいます。その他ビタミンB群も含んでいるとされます。



良いもの見分け方

なるべく花が咲いていないもので、葉や茎がしやぎつとしたものが新鮮といわれます。茎の切り口が茶色く変色したものは避けましょう。

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比較的日持ちします。冷凍も可能ですが食感・風味が損なわれるのでオススメしません。ざっと固めに茹でてから小分けして冷凍します。使う時は自然解凍してから調理します。

下ごしらえ

1分ほど塩茹ですると口当たりがよくなります。しかし赤紫色の色素が水溶性であるため、茹でると茎は緑色になり茹で汁に溶けだしてしまいます。酢を加えて茹でると少し抑えられます。

食べ方

ざっと茹でてお浸しや和え物は定番。炒め物の場合は下茹でせずそのまま加熱もOKです。茎の食感を楽しめます。揚げ物の場合は下茹で無しでOKです。



きてか〜な
 ほか
 で買えます!



味の緑のレシピ

コウサイタイをもっとお手軽に!な2品

★コウサイタイのお浸し

■材料
 コウサイタイ 1束、
 ★めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ3、★ポン酢 大さじ1

■手順
 ①(下ごしらえ) 鍋にお湯を沸かし、塩を1%ほど入れます。コウサイタイを根元から鍋に入れ、1分ほど茹でて冷水にとります。
 ②4等分位の食べやすい大きさに切ります。
 ③ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、②をからめてできあがり。
 ★調味料はお好みで。市販の辛し和えの素も合います。

★コウサイタイの中華炒め

■材料
 コウサイタイ 1束、☆オイスターソース 大さじ1、
 ☆料理酒 小さじ1、☆しょうゆ 小さじ1、
 ☆砂糖 ひとつまみ

■手順
 ①4等分位の食べやすい大きさに切ります。
 ②☆の調味料を混ぜ合わせます。
 ③フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し①を炒めます。
 ④コウサイタイがしんなりしてきたら、②の調味料を加えて炒め合わせたらできあがり。
 ★下ごしらえ無しでもOKです。

