

旬の味^み緑^{りよく}通信^{つうしん}

今月の食材

わさび菜

美味しい時期 3~4月

産地 竜王・近江八幡他

分類 アブラナ科
アブラナ属

特徴

わさび菜は九州の「からし菜」の変異種を育成したもので、その名の通り、わさびのようなピリッとしたさわやかな風味と、シャキシャキとした食感が特徴です。

栄養成分

ビタミンCやビタミンB2、βカロテンなど肌を健康に保ったり活性酸素の動きを抑制する栄養素を多く含みます。また、わさび菜に含まれているアリルイソチオシアネートと呼ばれる辛味成分には抗菌作用があると言われています。

食べ方

わさび菜は生で食べたり、お浸しにして食べると、独特の辛味を味わえます。加熱すると辛み成分が抑えられるのでさらに食べやすくなりますが、熱に弱い栄養素が多いので最低限の加熱に抑えましょう。

きてか〜なほかに
で買えます!



良いものの見分け方

新鮮なものは張りがありボリューム感があります。葉の先端の細かいフリルまで瑞々しく鮮やかな明るい緑色のものを選びましょう。しおれていたり切り口が変色しているものは避けましょう。

長持ちさせるには

濡らしたキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて野菜室に入ると4日ほど持ちます。冷凍する場合は洗った後しっかり水を切り、食べやすい大きさに切ってからフリーザーパックにいれて冷凍します。お浸しやスープにするとおいしく食べられます。

レシピ 1 わさび菜の浅漬け

●材料(2人前)

わさび菜…60g
☆白だし(3倍濃縮)…小さじ1
☆塩…一つまみ ☆水…30cc

つくりかた

- 1 わさび菜を洗った後、しっかり水を切り、5cm幅にカットします。
- 2 ポリ袋かジッパー付きの保存袋にわさび菜と☆を入れ、よく揉みこみます。
- 3 冷蔵庫に入れて1時間ほど味をなじませて完成!



レシピ 2 わさび菜の肉巻きチーズフライ

●材料(2人前)

わさび菜…40g 豚バラ肉…8枚 とろけるチーズ…お好みの量
パン粉…適量 塩コショウ…適量 卵…1個 小麦粉…適量

つくりかた

- 1 豚バラ肉を広げ、塩コショウで下味をつけます。
- 2 わさび菜を洗ってしっかり水を切り、5cm幅にカットします。
- 3 豚バラ肉にわさび菜ととろけるチーズをのせてくるくる巻いていきます。
- 4 3に小麦粉をまんべんなく振りかけます。
- 5 卵をボウルに割り入れて白身が残らないようにかき混ぜます。
- 6 4を5にくぐらせ、パン粉をしっかりつけます。
- 7 170度の油で5分程揚げたら完成!

