



み りょく つう しん しゅん 旬の味緑通信

今日の食材 ★ シュンギク

シュンギクは近江八幡市でたくさん作られています。
今回は近江牛や日野菜タルタルソースを使ったレシピ♪

肉巻きシュンギクのタルタルソース添え

●材料(2人分)

牛肉(薄切りか切り落とし)	100g
シュンギク	50g
ニンジン	40g
ぽん酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量
日野菜漬タルタルソース	適量



つくりかた

- ①シュンギクは5cm幅に切り、ニンジンは皮をむき同じ位の長さの短冊切りにします。
- ②牛肉で①を巻きます。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりを下にして焼きます。
- ④全体に焼き色がつき、火が通ってきたら、調味料を加え、味が馴染むまで中火で1分ほど炒め火からおろします。
- ⑤器に盛り付け、タルタルソースを添えてできあがり。

調理動画公開中!



シュンギクのチヂミ

●材料(2人分)

シュンギク	50g
牛ひき肉	50g
米粉	大さじ5(小麦粉でもOK)
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1
☆(つなぎ用)	
卵	1個
水	大さじ3
★(タレ)	
ぽん酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ラー油	適量



調理動画公開中!



つくりかた

- ①ひき肉としょうゆを混ぜる。シュンギクは5mm幅に切る。
- ②ボウルに米粉を入れ、☆を少しづつ加えて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、②の生地のうち半分を丸く広げ入れる。
- ④中火で2~3分焼き、裏面も中火で2~3分焼いてフライパンから外す。
- ⑤フライパンに残りのごま油を入れ、残りの生地を丸く広げ入れて同じように焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。タレの材料★を全て混ぜて添えてできあがり。

今回は
イノベーション統括室の
ひめの あきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。

美味しい時期

冬(11月~3月頃)。ハウス栽培などにより通年で手に入りますが、鍋物がおいしい冬場に多く出回ります。

特徴

独自の香りと苦みが特徴の緑黄色野菜。葉の形が菊に似ていることが名前の由来で、「菊菜」ともよばれます。鍋物によく使われますが、サラダなど生食向けの品種もあります。

栄養成分

一般的に、β-カロテンやビタミン類、ミネラルが豊富とされます。

食べ方

アフ成分のシウ酸が少なめなので、下ゆではありません。すぐに火が通り、スピード調理ができるのも魅力のひとつです。

葉と茎は加熱時間が違うので、茹でる際は分けておいて時間差調理するのがポイントです。

良いものの見分け方

葉が濃い緑色でツヤがあり、葉先までピンと張っているものが新鮮です。また、茎が細めでハリがあり、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

保存方法

生のまま使いやすい長さに切り、水気をふきとり、冷凍用保存袋に平らに並べて入れ、空気を抜いて冷凍します。おひたし、和え物は、自然解凍し水気を絞って使いましょう。

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!!

