

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理



シャキシャキ感が楽しい

ミズナ

現在認められている
ミズナの効用

- ・貧血防止 ・がん予防
- ・骨粗鬆症防止

ミズナの栄養

- ・ビタミンA・Cが豊富で、カルシウム、カリウム、鉄分も多く含まれています。
- ・肉の臭みを和らげる性質があり、鍋などに利用すれば、栄養豊富なミズナをたくさんとることができます。
- ・動物性、植物性、どちらの油とも相性がよく、ミズナ自身もカロテンが多いことから、調理するのも食べるのも、油と一緒にの方が吸収率が5倍よくなります。

今月のポイント

新鮮なミズナは茎が細くてつやがあり、まっすぐに伸びています。葉の緑色が濃く、ピンと張ったみずみずしいものを選びましょう。株がしまっていることも、新鮮さの目安になります。

昔、京都で作られていたものは重さ4kgにもなったそうですが、現在は生食用としての需要が増加したため、小型でややソフトな食感になっています。

ワンポイントアドバイス

- ★味のしみこみが早いので、薄味に仕上げるようにします。
- ★歯ざわりを残すため、煮すぎないことが大切です。鍋などでは食べる直前に入れて、色が変わったらいき上げるくらいの気持ちで。シャブシャブの要領でやってみましょう。



ミズナとシーフードのもっちり水餃子

●材料(4人分)

イカ	200g	ごま油	小さじ2	<お好みで>
ホタテ貝柱	150g	A塩	小さじ1	ポン酢
むきエビ	150g	味噌	小さじ1/2	ラー油、一味、
はんぺん	1/2枚	酒	大さじ1	カラシなど
ミズナ	1/3束	水餃子の皮(市販)	1袋	適量
オオバ	5枚	水溶き薄力粉	適量	

●作り方

水餃子は、どんな具材を使っても、じゅわつとした旨みが口いっぱいに広がって、体が温まる料理です。シーフードを使ったぷりぷり水餃子も、はんぺんを加えてフードプロセッサーに入れば家庭で簡単に作れます。豚ひき肉とハクサイ(またはキャベツ)の定番餃子の具材を、エビやニラに変更して、いろんな種類を作ってもOK。また、鶏ガラスープに、チンゲンサイやシイタケなど好みの野菜を浮かべて、餃子鍋にしても楽しめます。

1. イカとはんぺんはザク切りにして、ホタテは半分に切り、エビは背わたを取ります。
2. ミズナは1cmのザク切り、オオバは千切りにします。
3. 1をそれぞれフードプロセッサーに入れ、ごま油を少しずつ加えてすり身にします。
4. 3にAの合わせたものを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、2のミズナとオオバを入れてさらに混ぜ合わせます。
5. 水餃子の皮に4の具材を入れて包み、水溶き薄力粉をつけて具が飛び出さないようにとめます。
6. 鍋に湯を沸かして5を入れ、浮いてくればできあがり。
7. 器に6を入れ、お好みでポン酢にラー油などを加えます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)