

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、色が変わったらい引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。



ミズナとキノコと 揚げ餅の ほっこり冬鍋

温かさがおいしいこの季節。たっぷりのキノコとカツオだしの香りが食欲をそそります。献立のバランスやお腹のすき具合によって、キノコの種類を増やせばヘルシー志向の、お肉や旬のカキなどを加えればボリューム満点の冬鍋が完成します！

●材料 (4人分)

ミズナ	1束	Aカツオだし	6カップ
ナメコ	1パック	塩	小さじ2
シメジ	1パック	しょうゆ	大さじ2
マイタケ	1パック	酒	大さじ2
シイタケ	1パック	揚げ油	適量
餅	4個		

●作り方

1. ミズナは根元を中心によく洗い、3cmのザク切りにします。シメジとマイタケは根元を少し落とし、小房に分けます。シイタケは石突きのかたい所を取り除き、縦半分に切ります。
2. 餅を170℃の揚げ油で、ぷうとふくらむまで揚げます。
3. 土鍋にAを入れ、沸騰したらミズナとキノコ類を加えて5～6分ほど煮ます。
4. 餅は溶けやすいので、食べる時にその都度入れていただきます。

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)