

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



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。

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。

ワンポイントアドバイス

- ★味のしみこみが早いので、薄味に仕上げると良いでしょう。
- ★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。



シャキシャキミズナとカリカリチキンのホットサラダ

●材料(4人分)

サラダミズナ	1束	しょうゆ	小さじ1/2	黒こしょう	お好みで
トマト	1個	■ユズこしょう	小さじ1	オリーブオイル(焼く用)	
鶏もも肉	1枚	酒	大さじ1		大さじ1
塩	適量	バルサミコ酢	大さじ1/2		
こしょう	適量	オリーブオイル	大さじ1		

●作り方

1. ミズナは根元を中心によく洗い、3cmのザク切りにして水気を切ります。トマトは1cmの角切りにします。
2. 鶏もも肉は両面に塩こしょうして下味をつけ、フライパンにオリーブオイルをひいて皮目がカリッとなるまで焼きます。焼けたら返して中まで火を通し、最後にしょうゆで香ばしい香りをつけてから取り出して、1cm幅の食べやすい大きさに切ります。
3. 2のフライパンの余分な油だけをキッチンペーパーでざっとふき取り、少しオイルを足して1のトマトをさっと炒め、■を入れて火を止めます。
4. 器に1のミズナと2を盛りつけ、熱々の3を上からかけます。お好みで黒こしょうをふりかけます。

お酒に合うのは、ユズこしょうがピリッときいた大人の一品。冬にも生の野菜がたっぷり食べられるように、ミズナとチキンを和えるのは、生トマトをさっと炒めた温かいドレッシング。口に入れば、シャキシャキとカリカリの、二つの新鮮な食感が楽しめます。ミズナを細切りレタスとベビーリーフに変えたり、鶏肉をちょっとぜいたくして鴨やカキに変えたり、ユズこしょうをサンショウに変えたりすれば、バリエーション豊かになって楽しさも広がります。

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)