

うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする



# エコマル通信

発行元 エコマルシェ

豊島区西池袋5-12-3

TEL: 070-6563-6095

FAX: 03-3971-1769

E-mail: mail@ecomaru.info

ホームページ [www.ecomaru.info](http://www.ecomaru.info)

ブログ <http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/>

ツイッター [ecomaru\\_info](https://twitter.com/ecomaru_info)

Facebookページ <http://www.facebook.com/ecomaru> 「出汁取り教室」のFacebookページ <http://www.facebook.com/dashitori>

## ～青菜の食べ方の基本～

**洗う**：根元が美味しいので、切り落とさず、十字に切り込みを入れ、水に10分くらいつけて泥を落とします。

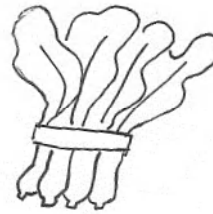
**茹でる**：1%の塩水(1リットルに塩小さじ2)を沸騰させ茹でる。軸のほうから立てて鍋に入れ、少しくしゃんと柔らかくなったから葉を入れて全体を茹でる。丸ごと茹でたほうが美味しさが逃げず、扱いやすい。茹でた後はざるにあげて広げ、水にさらさない。

**茹で具合について**：「青菜はさっと茹でましょう」が常識になっていますが、たまには「くったり」茹でてみてください。ほうれん草も、小松菜も柔らかく茹でるとまた違った味を楽しめます。和食は歯ごたえや、食感を楽しむため、野菜も「さっと」固めに調理することが多いですが、イタリアンなどで「くったり」煮た野菜に出会うと「こんな食べ方も美味しいなあ」と思います。大地の恵みを蓄えた野菜は、少し多めに加熱しても、くたびれることなく、美味しさが引き出されるような気がします。

**炒める**：根本、茎、葉にザクザク切って分け、油を入れたフライパンで根本から入れ、油が回ったら、茎、葉の順にフライパンに入れ、て炒めます。油は全体にからまるくらい入れ、生のまま炒めてOK。

**保存**：新聞に包んで、霧吹きして冷蔵保存。なるべく早めに頂きましょう。

※青菜と言っていますが、アブラナ科のツケナ類をここでは主に指しています。年内までしかありませんので、今回はこちらをご紹介します。ほうれん草はアカザ科で春までありますので、また別の機会にご紹介します。



葉物好きの皆様、お待たせ致しました！一年で、最も青菜類が充実する季節がやってきましたよ！  
栃木県益子市の藤田至善農園さんから、小松菜、ほうれん草、水菜、壬生菜：などなど充実青菜が続々入荷しています。小松菜、ほうれん草など一年中あるような気がしますが、晩秋から冬にかけてが最も美味しい時期です。塩茹でするだけで「なんじやこりゃ」と思うほどそのままでも十分美味しい。足りなければオリーブオイルや胡麻油で和えたり、おなか醬油で頂きます。はい、これで一品できあがり！青菜のお菜はともにも簡単。  
ぜひ、食卓に一品青菜のおかずをのせてください。年末年始、寒さ本番のこれからに備えて青菜をたくさんと頂きましょう。

冬の葉物はじまりました♪

### ●小松菜

ほんのり甘い軸に、ほろ苦いような葉は結構クセのある野菜ですが、関東人は子供のころから食べつけているせいか、大人になると無性に食べたくなる野菜の一つです。和風なイメージですが、油との相性が良く、炒め物、パスタも美味しいです。

#### 『小松菜のペペロンチーノ』

- ①1%塩水で湯を沸かす。
- ②小松菜一束をザク切り。根、茎、葉に分けておく。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ2、にんにく1片のみじん切り、輪切り唐辛子、玉ねぎスライス(1/4個くらい)を入れ加熱する。
- ④①の鍋でパスタを茹でる。ゆであがり4分前に小松菜の根を入れ、2分前に茎、直前に葉を入れて一緒に茹でる。
- ⑤茹であがったパスタと小松菜をザルにあげ、水を切り、③のフライパンに入れ炒める。茹で汁をお玉一杯くらい入れ、なじませる。

### ●水菜、壬生菜～

京菜とも呼ばれる水菜、壬生菜は関西で親しまれてきた野菜。「筋っぽい」「キシム食感がどうも」と最初の印象で苦手になってしまった声もよく聞きます。露地栽培の、濃厚な味わいのこの水菜、壬生菜を一度お試しあれ。サラダに使われることもあります

が、やっぱり加熱して頂くほうが真価を発揮します。豚肉、鶏肉など動物性タンパクと相性が良く、ハリハリ食感も良いですが、出汁を吸い込んだくったりした味わいもよいものです。鍋やしゃぶしゃぶの他、茹でて、主菜の付け合せで頂くのも美味しいです。水菜は肉類、壬生菜は魚介がおすすすめ。油揚げやがんもなど豆腐製品と煮るのも美味しいです。

### ●しろ菜

大阪近郊で親しまれている葉物で、ナニワ伝統野菜。使い方は小松菜と同じでクセやアクがなく甘みがあるのでお子様でも食べやすい。「しろ菜と揚げの炊いたん」は大阪の代表的なおばんざいです。

### ●かつお菜

かつおに味が似ているので「かつお菜」というそうです。博多の野菜で、「勝つ」に縁起を担いで、雑煮に欠かせない正月の野菜とされています。正月には人気ですが、大人のホロ苦さ、縮れた葉っぱに、日常にはあまり人気がないようです。正直、かつおに味が似ているとは思いますが、強い個性のある味で、葉も肉厚でホロ苦さとミネラルの強い味です。この強い個性は、油と相性がよく、にんにく、アンチョビ、鰹節、などと柔らかくなるまでしっかり炒めると美味しいです。ちょっとイタリアンな感じの野菜です。味噌汁、煮びたしには一度茹でてからが良いようです。