



= 水 菜 (みずな) =

アブラナ科アブラナ属

冬の寒さで美味しさ凝縮！

高鮮度の地場野菜入荷



【歴 史】

水菜はアブラナ科の不結球菜類であるツケナの一で、小松菜や広島菜、青梗菜もその仲間です。ツケナは中国を経て導入されたものと考えられ、水菜に関しては京都周辺で古くから栽培されてきました。現在でも京野菜として全国に知られています。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから、「水菜」の名前がつけました。関東地方では京菜（きょうな）と呼ばれています。

ほうれん草同様、寒さが厳しくなるころが旬です。霜に当たると栄養分、おいしさが凝縮され、繊維がやわらかくなる冬野菜独特の性質を持っており、漬物や鍋物など冬の食卓には欠かせない野菜です。ほのかな苦味が持ち味で、鮮緑色の葉には細かいギザギザの切れ込みがあり、茎は白くやわらかいのが特徴です。

石川県では大野葉菜組合がハウス栽培でほぼ一年中の栽培を行っていますが、11月になるとJA金沢市の安原地区産もスタートし、12月から1月にかけて最盛期となります。水菜はシャキシャキした食感とみずみずしさが命なので、何といても鮮度がポイント。その点地産地消に最も適した野菜であり、地元産が充実していることが大切です。

【選び方】

葉の緑色が鮮やかで、葉の先までみずみずしく、茎が細くて純白のものが新鮮です。株が大きく切り口が小さいものを選びましょう。

【保存方法】

葉先を乾燥させないよう、みず菜全体を新聞紙で包み、ポリ袋に入れて立てた状態で冷蔵庫の野菜室に保管します。品質保持期間は短めなので早めに使い切りましょう。

今月の旬の一品

【栄養価】

ビタミンCとカロテン、鉄分が豊富に含まれています。リンゴ酸などの有機酸が多いことからさわやかな味わいが楽しめます。その他、カルシウム、カリウムが含まれています。食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜といえます。漬物、鍋物、サラダなどいずれにも適し、生活習慣病の予防、美肌にも効果が期待できます。

みず菜（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カロテン
23.0kcal	91.4g	2.2g	0.1g	1300 μ g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	鉄分	食物繊維
55mg	480mg	210mg	2.1mg	3.0g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【調理のコツ】

・洗い方

一握りくらいの大きさの束に切り分け、たっぷりの水の中で洗います。特に根元に残っている土を指でこすりながら洗います。

・サラダ

生食の場合はシャキシャキ感を生かすために、氷水につけてから調理すると歯ざわりが格段によくなります。

・炒める

手早く炒めて歯ざわりのよさを生かしましょう。油をつかった調理はカロテン（ビタミンA）の吸収を助けます。

・煮る

独特の香りと辛みは、豚肉などの肉類の臭みを消す効果があり、煮物、鍋物には最適です。あまり火を通し過ぎないようにしましょう。

【簡単！アレンジレシピ】

水菜ふりかけ

材 料

水 菜・・・200g	しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・大さじ	塩・・・少々
ごま・・・適宜	かつお節・・・3g

- ① 水菜はよく洗い、水気をきって小口切りにします。
- ② 熱したフライパンに、ごま油を入れ、水菜を炒めます。しょうゆ、塩、かつお節の順に加えて炒め、仕上げにごまを振りかけて出来あがりです。
※ かつお節が水分を吸収し、旨みをプラスしてくれます。

水菜と豚しゃぶのポン酢和え

材 料（4人分）

水 菜・・・300g	ポン酢・・・大さじ5
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）・・・300g	ごま油・・・大さじ2
酒・・・1カップ	
炒りごま・・・少々	

- ① 水菜はよく洗って水気をきり、5～6cm長さに切ります。
- ② 鍋に水をたっぷり入れ、酒を加えて沸かし、①を入れてサッとゆでてザルに上げ、次に豚しゃぶをゆでてザルにあげます。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、水菜と合わせます。ポン酢、ごま油で和えて炒りごまを散らして出来上がりです。

【はりはり鍋】

鯨肉と水菜を用いた鍋料理の一種で、大阪府を中心とした関西地方の料理です。「はりはり」は、水菜の繊維質によるシャキシャキとした食感から来た表現です。

一般的な鍋料理とは違い、水菜と鯨肉（もしくは鯨肉以外の代用の肉）以外は何も入れないシンプルな料理です。かつて捕鯨が盛んだった時代には、鯨肉は安価で手に入りやすい食材でしたが、商業捕鯨が中止され入手困難になってからは、代わりに豚肉や鴨肉が使われるようになりました。

昆布でだしをとった鍋に水菜をたっぷりと入れ、鯨肉の脂身のついたものを薄切れにして加え、煮立ったら、ポン酢で頂きます。鯨肉の代わりに油揚げを用いる「キツネ鍋」もあります。