

房総 だより

(農)房総食料センター

千葉県山武郡横芝光町上原 368-1

<http://www.boso.or.jp/>

☆産地情報をお知らせします。

発行：2016年7月19日

野菜よもやま話

くうしん菜

『くうしん菜を作ってもう10年くらいになるかな。うちの畑はくうしん菜と合っているみたい。今年は暑くなるのが早かったせいか、出荷がいつもの年より早めだね。いつもは7月になってからだけど、今年は6月の終わりから直売所に出してるよ。今のところ順調だけど、いつもお盆を過ぎると虫が出て、急にダメになっちゃうんだよ。』と、生産者の信田順子さん。

葉物野菜が少なくなるこの時期の貴重な葉物で、たくさんの栄養素を含んだ緑黄色野菜です。βカロテン、カルシウム、ビタミンB、カリウム、食物繊維、鉄分など様々な栄養素を多く含んでいます。切った所から、また芽が出てくる強い野菜です。

調理のコツは、葉と茎とそれぞれに特徴があり、分けて使えば二つの食材となります。茎は中は空洞で独特の食感があります。葉はとても柔らかいので、加熱は出来るだけ短くするようにします。

加熱した後は、黒ずむのですぐ食べるようにしましょう。

(KR)



くうしん菜の畑

くうしん菜は踏まれても、踏まれても生えてくる強い野菜です