

新顔野菜

この頃、よく見かけるようになってきた新顔野菜。使ってみたいけれど、「どうやって料理するの?」「どんな味がするの?」気になるけれど、よくわからないから、なかなか手が出せない。結局いつもの食材を買ってしまう。それで、いつものマンネリおかず。

そんな人のために、スタッフが市内で売られている新顔野菜をピックアップしてチャレンジしました。

レッドオニオン (紫玉ねぎ)

¥98



原産地は中央アジア、地中海沿岸。タマネギは、血栓溶解作用を持つ硫化プロピルや抗酸化作用を持つケルセチンなど多くの薬効成分を含み、生活習慣病(ガン、糖尿病、動脈硬化、高脂血症)に悩む現代人に最適野菜です。また、タマネギに多く含まれるオリゴ糖は低カロリーで、熱に強く、腸内の善玉菌の働きを助けるなど、健康食品としても注目されています。

切ったときに白と赤のコントラストが美しい。オニオンスライスにしてみました。普通の玉ねぎより辛味が少なく、食べやすい。

ホワイトアスパラ

¥298



グリーンアスパラと同じ品種を日を当てずに育てたもの。缶詰でよく出回っていましたが、生のものも出てきています。上品な甘みがあります。

グリーンアスパラに比べて味に青っぱさがなく食べられます。

ツルムラサキ

¥298



原産地は熱帯アジア。ツルの野菜。旬は夏から晩秋まで。夏場の栄養補給に効果的。ビタミンA・ビタミンCやカルシウム・鉄などのミネラルを多く含みます。

オリーブオイルでベーコンと炒めました。お酒のあとにいいかも。ちよっとネバネバ感があります。

ヤーコン

¥398(2本)



原産地はアンデス地方。動脈硬化や高血圧に効果があるといわれるポリフェノールや、整腸作用のあるフラグオリゴ糖などを含んでいて、食物繊維も豊富です。

形はサツマイモのよう。切ると中はジャガイモのような色。食感はややシャキシャキしていてレンコンのような食感。甘みがあります。千切りにしてサラダに。ダイコンサラダとは、ひと味違った感じに。てんぷらにしても美味しい。煮ても焼いてもシャキッと感が残っていました。



ターサイ

味に癖がなく、食感はややシャキッとしています。炒めても、煮ても、おひたしでもOK。

カロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCが多く含まれています。

オカヒジキ

¥298



全国的に海岸砂地に生え、旬は4月〜6月。多肉質な葉が海藻のひじきに似ていることが由来となっています。緑黄色野菜であるオカヒジキは、カロチン・ビタミンCといったビタミンの他、カルシウム・鉄・マグネシウムなどのミネラルも豊富です。

湯がいてゴマポン酢で和えました。見た目はマビキナのようにだけれど、口あたりがプリツとしています。オカヒジキそのものは、においも味もなく、調味料の味でどのようにでも食べられるという感じ。癖がないので食べやすい。