

12月7日に24回目の神戸ルミナリエが開幕しました。

過去最多となる約51万個の発光ダイオード（LED）の明かりが神戸の夜にともされました。12月に入っても冬とは思えない暖かい日でしたが、この日から冬らしい寒さになりました。

畑のたよりの野菜も充実してきました。白菜・キャベツ・大根・レタス・サニーレタス・蕪・小松菜・ほうれん草・水菜・菊菜・しろ菜・ターサイ・ブロッコリー・人参などが入ります。

その中から今回はターサイを紹介します。中国からやって来た野菜で、寒さに強くハツとするほど鮮やかで深いグリーン。一つの株からいくつもの茎を伸ばし、大きな葉をたくさんつける個性豊かな野菜です。



おすすめ料理

炒め物 中華風

豚肉
タケノコ
しいたけ
オイスターソース

炒め物

エスニック風
ナンプラー
エビ
ベーコン

和風

・ごま和え
・おひたし
・煮びたし
(ツナ・油揚げ)

ターサイはとにかく炒め物にするのが一番のオススメ！

何か物足りなく感じたら、卵とじにするとまた違った表情を見せてくれます。

ニンニクで香りをつけたり、ごま油で風味を足したりするのもおすすめです。

ターサイはくせのない野菜です。

汁物

・お吸い物
・お味噌汁
・中華スープ

ターサイに含まれる栄養素は…

- β-カロチン** 体内に入るとビタミンAにかわる。
皮膚や粘膜を保護する働きがあるので、若々しい肌を保ったり、風邪をひきにくくしてくれたり、疲れ目・ドライアイにもいいです。
- カリウム** 塩分の排出を助ける。
- カルシウム** 骨や歯を作る。神経を安定させる作用がある。
- ビタミンK** 取り込んだカルシウムを骨まで運ぶ。

旬の野菜のレシピ



■風邪予防 ターサイ&しめじ・わかめスープ



《主な材料（4人分）》

- ・ターサイ 50g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・しめじ 1/2 パック
- ・肉厚わかめ約 8g（もどす前）
- ・水 600cc 洋風だし 1/2 袋
- ・真塩または醤油 適量
- ・すりおろししょうが いりごま コーン 少量

《作り方》

1. ターサイを洗い、約 1cm幅に切る。玉ねぎをスライスする。しめじをほぐしておく。わかめをもどす。
2. 鍋に水・洋風だしを入れて煮たせる。ターサイ・玉ねぎ・しめじを入れて、火が通るまで煮る。わかめを入れる。
3. 真塩または醤油で味を整えて、いりごまをいれる。



β-カロチン豊富なターサイなので、油と合わせると吸収率 UP！
お好みで、ごま油（オリーブオイル）等、後がけしてもいいですね。

ビオサポーターからのレシピ提案