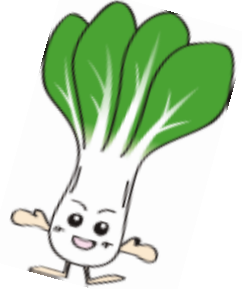


都市生活 ビオサポ便利 Vol.45 2019.2.

気温が少しずつ高くなり、春の気配を感じます。今回は白菜に似たシロ菜を取り上げます。シロ菜は白菜の仲間なのですが、白菜は葉が巻かれ結球するのに対して、シロ菜は結球しない野菜です。関西を中心に親しまれていて、大阪では「天満菜」「大阪シロ菜」などと呼ばれ江戸時代から重宝されてきた野菜だそうです。



味噌や醤油との相性がとても良く味噌汁はもちろん、薄揚げとともに煮浸しに使われ、「菜っ葉とお揚げの炊いたん」として各家庭の味があることと思います。クセがなく、火を通すとしんなりと柔らかくなるので、中華風にも洋風にも使えて便利！栄養面ではβカロチン、ビタミンC、カリウム、カルシウムが多く含まれています。βカロチンは体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力、粘膜や皮膚の健康に、さらに喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。ちょうど空気の乾燥や花粉が多くなり、肌荒れや目や鼻が辛くなる時期。シロ菜にはこの時期に摂りたい栄養がギュッと詰まっているのがうれしいですね！

シロ菜は比較的傷みやすく葉先などから茶色に変色し鮮度を失ってしまいます。水を軽くつけた新聞紙にくるんで野菜室で保存。極力水分を失わないようにするのが鮮度を保つポイントです。我が家ではすぐに茹でて食べやすい大きさに切って冷蔵保存するのが定番です。お浸しはもちろん、卵やお肉と炒めたり、生野菜のサラダに混ぜたり…忙しい朝の強い味方です。

旬の野菜のレシピ

■ シロ菜おかかの卵とじ

<材料>

- ・ シロ菜… 4～5束
- ・ かつお節… 1パック
- ・ 卵… 2個
- ・ なたね油… 大さじ1
- ・ 醤油、みりん… 各大さじ1
- ・ 塩… 少々



<作り方>

- ① シロ菜は4～5cmのざく切りにする。
- ② フライパンになたね油を入れ火にかけ、シロ菜を芯、葉の順に炒め、しんなりしたらかつお節、お湯を1カップ加える。
- ③ 煮立ったら醤油、みりんを入れ、塩で味を調える。
- ④ 溶き卵を回しかけ、半熟になったらできあがり。

★もともと白菜のレシピとして、栗原はるみさんが紹介されていました。

我が家では他の菜っ葉類でも試してみましたが、シロ菜は相性抜群！！

★かつお節が入るので、出汁がなくても程よい旨味が出ます。

★時間が経つとシロ菜から水分が出て味が薄くなるので、できたて熱々がおすすめです。