

クレソンはヨーロッパを原産とするアブラナ科に属するハーブの仲間で、水辺に生息しています。「オランダがらし」とも呼ばれます。フランス料理に使われる特別なハーブのように思われますが、実は日本各地の小川などでも野生化して存在しているありふれたハーブなのです!

販売されているものは栽培されたものです。
*露地栽培…歯ごたえがあってクレソンらしいピリッとした辛味をしっかりと感じる事ができる。
*水耕栽培…葉が柔らかく辛味もマイルド。

年中販売されている野菜ですが、野生や露地栽培のものは3~5月が最も色鮮やかで柔らかいので、今の時期が旬といえます。

生命力の強い植物で、買ったクレソンを水にさしておくと、茎から白い根が生えてきますよ!

◆食べ方

かいわれ大根に似たようなピリッとした辛味が特徴で、肉や油・塩気のある食材との相性がとても良いです。火を通すことで辛味は和らぐので、子どもでも食べやすくなります。

- 生で⇒ベーコンサラダ
- 炒めて⇒チャーハン、オイスターソース炒め
- サツと湯がいて⇒ごま和え、白和え、ナムル
- その他⇒天ぷら、しゃぶしゃぶ、肉巻きなど

◆栃木県はクレソンの産地

全国収穫量の約40%が栃木県で栽培されており、山梨県に次いで第2位の産地です。直売所などで販売されているので、ぜひこの時期に食べてみてください。



【クレソン】



ハーブとは?

- ①野生に生息している
- ②人の暮らしに役立つ(料理の香り付けや保存料、薬、香料、防虫などに利用される)

植物のことを言います。

野菜は、人の手によって栽培されている食べられる植物のことですね。セロリや玉ねぎは昔は自生していたハーブで、栽培するようになって野菜のグループになったと言われています。クレソンは、食卓に頻繁に並ぶ食材ではなくハーブとしての認識が強いかと思いますが、栽培もされていてまとまった量を食べることができるので、野菜と考えることもできますね。

◆栄養

- ★シニグリン…クレソンの辛味は、大根やワサビにも含まれるシニグリンという成分によるものです。殺菌作用や食欲増進の効果があります。
- ★ビタミンC・ビタミンE・βカロテンなどの栄養も豊富に含まれていて、アメリカの慢性疾患を予防するために重要とされる野菜ランキングで、41品目中第1位となった野菜でもあるのです!

●○ クレソンたっぷりジャーマンポテト ○●

●材料(4人分)

クレソン	100g
じゃがいも	4個
厚切りベーコン	50g
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
粗びきコショウ	少々

●作り方

- ① クレソンは茎ごと1cmに刻む。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもを乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、じゃがいもを並べ入れて、5分ほど中火でしっかり焼き目をつける。
- ④ ベーコンを加えて炒め、塩コショウで味付けする。
- ⑤ 最後にクレソンを加えてサツとひと混ぜする。

じゃがいもは型崩れしにくいメーカーがおすすめ。クレソンはサツと火を通すだけで、辛味を残します。

