

# 元気!! のらっこ Letter



Vol.29 2022.7

のらクラブの畑にいるから  
収穫しに来てね♪



## 【スイスチャード】

### ◆どんな野菜？

ホウレンソウと同じ仲間の野菜で見た目も味も似ていますが、茎の色がピンク・黄色・オレンジ・白などカラフルであるのが特徴です。彩がきれいなため、観賞用としても栽培されます。スイスチャードの種は珍しく複数個の種がまとまって1つになっているため、1粒植えると複数の芽がでてきます。その色は同じとは限らず、同じ種から複数色の茎が成長していきます！15～20cmに成長した頃が収穫時です。大きくなると、茎は硬くなり苦味も出てきます。外側の葉からハサミ等で切って収穫すると、内側から新芽が出てきて何度も収穫することができます。

### ◆栄養

＊カリウム…野菜に多く含まれる栄養素で、スイスチャードは葉野菜の中でトップクラスの量が含まれていて、ホウレンソウの2倍にもなります。体内の余分な塩分を外に排出する働きがあるので、高血圧やむくみの予防に効果が期待できます。また、汗をかくとカリウムは一緒に排出されてしまうので、夏バテ予防のためにも重要な栄養素になります。

和食・洋食・中華、どんな料理にも使える  
万能食材ですよ！

和名：フダンソウ（不断草）

暑さにも寒さにも強く、真冬を除く一年を通して収穫できることが名前の由来と言われています。フダンソウには「在来種」と「西洋種」があり、この西洋種の代表品種がスイスチャードになります。

### ◆食べ方

若く柔らかいものは、カラフルな色を活かしてサラダとしてそのまま食べるのがオススメ。10分ほど冷水にさらしてあく抜きすると、より食べやすくなります。

ホウレンソウの代用として食べることができます。少し大きく成長したものは、サッと湯がいて醤油と鰹節でお浸しに。葉っぱのカラフルな葉脈を活かして、塩ゆでしたものをおにぎりに巻く「スイスチャードおにぎり」もインスタなどSNSで人気があります。

茎が大きく硬くなっているものは、炒めたり、スープにすると美味しくいただけます。

※熱を加えると色が抜けやすいので、茹でるときは短時間でサッと、煮物にする時は、最後に加えてしんなりさせる程度にしましょう。

## ●○ スイスチャードのコンソメお浸し ○●

### ●材料(4人分)

スイスチャード 100g  
コンソメ 小さじ2  
お湯 100cc

### ●作り方

- ① コンソメをお湯で溶かす。
- ② スイスチャードをサッと塩ゆでし(茎のみ入れて30秒、葉っぱも入れて30秒)、冷水にとって色止めする。軽く絞って適当な大きさに切る。
- ③ スイスチャードをコンソメに漬けて1時間以上置いて味をなじませる。

冷たい副菜あと一品にもってこい！  
カラフルなスイスチャードがあると食卓が賑やかに♪



### <アレンジレシピ>

- ★洋風白和え…刻んで、絹ごし豆腐と和えるだけ。オリーブオイルをかけると◎。
- ★ゼリーよせ…お浸しのコンソメスープに水100ccを追加して火にかけ、ゼラチン5gを加えて溶かす。一口大に切ったスイスチャードお浸しを加えて器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。子どもも喜ぶお食事ゼリー！
- ★ポテトサラダ…刻んでじゃがいもに加えるだけでカラフルポテトサラダに。