

肥料を使わずに水と土の力だけでつくったことが水菜の名前の由来とされています。

【水菜】



今では日本中で栽培されている野菜ですが、もとは京都で栽培されていた京野菜の一つです。

旬は11~2月で、京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われています。特に2月頃のも最も寒い時期に一番美味しくなります。

◆水菜の別名

- *細い葉柄が何本も伸びることから
千筋菜(せんすじな)・千本菜(せんぼんな)
- *見た目から
柊菜(ひいらぎな)・糸菜(いとな)
- *原産地が京都であると考えられるため
京菜(きょうな)

◆水菜といえばシャキシャキ

シャキシャキした食感が特徴の水菜ですが、この食感は繊維が強いためであり、特に生でサラダとして食べる場合は食べづらさを感じることも。その場合、①レンジで加熱するor②サツと湯通しするor③塩のみすることで、少ししんなりして食べやすくなります。水耕栽培された柔らかい「サラダ水菜」を購入するのも一つの手です。土栽培された大きな葉や茎のものは、鍋などの煮物で食べるというでしょう。その場合も、調理の最後に加えてシャキシャキ感を残すと◎。関西では水菜の鍋を「はりはり鍋」と言います。シャキシャキ=はりはりで、水菜特有の食感を表す言葉ですね。

◆水菜(みずな)と壬生菜(みぶな)

名前も見た目も似ている水菜と壬生菜は、元々は同じ品種で、京都市の壬生地区で水菜を育てている際に突然変異でできたものが壬生菜です。葉っぱの形が異なり、水菜はギザギザしていますが、壬生菜は細長く先が丸くなっています。壬生菜の方が辛味が強いという特徴があります。

◆栄養

約90%が水分で低カロリーながらも、実は緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンCなどのビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。アブラナ科の植物に特有のイソチオシアネートという成分も含まれ、抗酸化作用・がん予防に効果が期待できます。

◇「緑黄色野菜」って?◇

厚生労働省が定めた緑黄色野菜の基準によると、「原則として可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜」となっています。

例) ホウレンソウ・カボチャ・ニンジン・オクラ・ブロッコリーなど*トマトやピーマンは、可食部100g当たりのカロテン含量が600μg未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。

カロテンには体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があり、体内で必要な分だけビタミンAに変換されるため、がんや動脈硬化など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、緑黄色野菜はカロテン以外にもビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含むものが多いので、健康な体づくりのために積極的に食べていきたいものです!



●○水菜の梅クリームチーズ和え○●

●材料(4人分)

水菜	120g
梅干し	1/2個
クリームチーズ	20g
かつお節	大さじ1
ごま油	小さじ1

●作り方

- ① 梅干しは刻む。クリームチーズは室温に戻しておく。
- ② 水菜は3cm長さに切り、耐熱皿に入れてふんわりラップをし、レンジ600Wで1分30秒加熱する。ザルに上げて水気を切る。
- ③ 水菜以外の材料をすべて混ぜ合わせ、水菜を加えて和える。

短時間加熱することで、シャキシャキの食感は残しながらも食べやすいサラダになります。梅カツオと乳製品は相性◎!