

元気!! のらっこ Letter



Vol.38 2023.4

三つ葉は古くから日本で自生していた日本原産の野菜の一つです。今では季節をあまり気にしませんが、昔は春を告げるハーブの一つとして人気がありました。



4月の
おやさい
【三つ葉】

◆三つ葉の種類

★系三つ葉



ハウスで水耕栽培されているもので、スーパーで一年中見かけるスポンジ付きのものはこちら。葉・茎ともに太陽光を浴びて緑色になっています。

最近では、サラダ用に「姫みつば」という品種も栽培されています。アクが少なく小さいのが特徴です。

★根三つ葉



畑で長期間栽培するため、系みつばに比べ茎が白くて太く、根が細いゴボウのようにしっかりとしています。シャキシャキした食感と強い香りが特徴です。根もきんぴらなどにして食べることができます。3月・4月が収穫時期、**今が旬です!**

★切り三つ葉



茎に当たる日光を遮って軟白栽培するので、茎が白色になります。根元で切られ、茎から上の部分を束ねて出荷されています。12月～2月の冬が収穫時期で、主に正月の時に関東で食べられています。

◆栄養

実はβカロテンが豊富な緑黄色野菜! さわやかな香り成分には、食欲を高め、胃もたれを防ぐ作用や、神経の興奮を鎮め、ストレスを解消する働きもあります。



●レンジで作る 根三つ葉とささみのめんつゆ和え●

鶏ささみは余熱で中まで火を通すことでしっとり仕上がります。系三つ葉でもOKですが、ぜひ旬の根三つ葉で香りとシャキシャキ食感を楽しんでください♪

●材料(4人分)

根三つ葉 2束
鶏ささみ 2本
塩 ひとつまみ
酒 小さじ1
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
ごま油 小さじ1

●作り方

- ① 鶏ささみは常温に戻しておく。根三つ葉はよく洗い、3cmに切る。
- ② 鶏ささみを深めの耐熱容器に入れて塩・酒を振り、ふんわりとラップをしてレンジ600wで1分半加熱する。
- ③ 鶏ささみの上下をひっくり返し、上に根三つ葉を乗せ、めんつゆをかけて、再びラップをしてレンジで1分半加熱する。加熱後、ラップをしたまま粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら鶏ささみを手で割き、ごま油を加えて和える。