

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。

◆調理

親子丼やお吸い物の飾りつけに少量使う程度のイメージがあるかと思いますが、炒め物やサラダなどにメインの野菜として使うこともできます。特に根三つ葉は香りも強く食感もあるので、ボリュームのある一品になります。ただし加熱すぎると食感・色味・香りも悪くなるので、調理の最後に加えてできるかぎり火を通さないようにすることが大切です。茹でる場合もサッと湯にくぐらす程度に。

かき揚げ、チャーハン、和風パスタ、卵焼き、ナムル、お浸し、梅和え、白和え など

◆家で三つ葉を育ててみよう

三つ葉は元々野生のハーブなので生命力が強く、スーパーで買ってきたものをプランターに植えたり水の入った容器に入れておくだけでも栽培することができます。

<水耕栽培の場合>

1. 系三つ葉のスポンジを残したまま、茎を4cmほどのところで切る。茶色く傷んだ根は水を汚すので、できるだけ取り除いておく。
2. 根が浸る程度の水が入った容器に入れる。
3. 直射日光は避けて明るい場所に置き、毎日水を替える。
4. 1週間ほどで新芽が出てきて、2週間ほどで食べられる大きさに成長したら収穫!



●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。