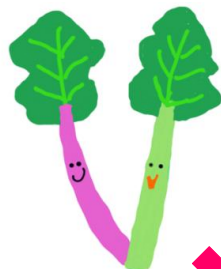


【ルバーブ】



ドイツを始めとするヨーロッパやアメリカでよく食べられているタデ科の野菜で、30～50cmほどの赤または緑色のフキのような見た目をしています。強い酸味が特徴で、主に砂糖と合わせてジャムにしたりお菓子のフィリングにして食べられるため、アメリカでは「パイ・プラント」という愛称で親しまれています。日本ではまだ珍しくスーパーにはあまり並んでいませんが、6月～9月頃に直売所などで見かけることができます。

●色

ルバーブの茎は赤と緑のどちらか、もしくはその両方が混ざっているものがあります。赤色の品種はアントシアニンが多く、加工した時に色鮮やかな仕上がりになるため人気があります。緑色の品種は香りが強く肉質が柔らかいのが特徴です。

●食べられるのは茎のみ

ルバーブの葉には高濃度の「シュウ酸」や「シュウ酸塩」、さらに「アントラキノン」という成分が含まれており、これらを摂取すると胃痛、下痢、嘔吐などの中毒症状を引き起こす可能性があるため、葉は絶対に食べてはいけません。茎にもある程度シュウ酸は含まれますが、水にさらしてから加熱調理することで摂取量を軽減することができます。

◆栄養

抗酸化作用があり、美白効果が期待できる**ビタミンC**。便秘を解消し、腸内環境を整えてくれる**食物繊維**。赤色ルバーブには目の回復に役立つポリフェノールの一種**アントシアニン**も含まれています。

◆保存方法

乾燥しないように新聞紙に包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存します。1週間以内に使うようにしましょう。
たくさん入手できた場合は、1～2cmにカットし、生のままジッパー袋に入れて冷凍することができます。凍ったまま鍋に入れて加熱調理してください。

◆食べ方

不思議なことに加熱すると形を保てず、すぐにとろとろに溶けてしまいます。なので、簡単に作れて保存もできるジャムに加工することが最も多いです。

茎にもシュウ酸は含まれるので、生食はあまり推奨されていません。サラダにしたい場合は、薄く斜めにスライスしてから10分ほど水にさらし、10秒サッと茹でることで、程よく食感を残したままアク抜きをして食べることができます。

●○ ルバーブコンポート ○●



ジャムとは違い砂糖を少なめにするので、様々な料理やお菓子に使うことができます。和食とも良く合い、はちみつ梅肉の感覚で使うことができます。

<材料> ＊ルバーブ200g ＊砂糖30g

<作り方>

- ①ルバーブを1cmほどに切り、たっぷりの水に10分さらしてアク抜きをする。
- ②小鍋にルバーブ・砂糖の順で入れ、焦げないようにゴムベラで時々混ぜながら中火で煮る。2分ほどで少しとろとし、ルバーブの形が少し残るところで完成!
- ③清潔な容器に入れて粗熱を取る。(冷蔵庫で1週間ほど保存可能)

<調理例>

- ＊ベーコン・レタスと一緒にマヨネーズを塗ったパンにはさんでサンドイッチに。
- ＊ケチャップと合わせてパンに塗り、チーズを散らしてピザトーストに。
- ＊牛肉ステーキを焼いたフライパンに赤ワインと一緒に加え、煮詰めてソースに。
- ＊めんつゆ・味噌・マヨネーズ・ヨーグルトなどと合わせてサラダ・和え物に。