



【からし菜・わさび菜】

2月の
おやさい

どちらもアブラナ科の葉野菜で、ピリッとした辛味が特徴の葉野菜です。旬は12月~4月の冬で、寒さにあたるほど辛味がやわらぎ、甘みと旨味が増していきます。



	からし菜	わさび菜
辛味	ピリッとした強めの辛味	わさびのような爽やかさ
食感	やや厚みがあり噛み応えあり	柔らかくシャキシャキ
色・形	深い緑で大きな葉	明るい緑でギザギザの葉
調理法	漬物・煮びたしなど加熱向き	サラダ・お浸し・炒め物など万能



◆からし菜

一般的に「からし菜」と言えば『葉からし菜』という品種を指します。

その他、からし菜には次のような品種もあり、見た目や食べ方が変わってきます。

◎高菜…高菜漬けで有名な野菜ですが、からし菜の一種になります。大きく成長すると草丈は1メートルにもなります。

◎ちりめんからし菜…葉の表面は細かく縮れていて柔らかく、辛味もマイルドなので、生で食べることができます。見た目がパセリにも似て美しいので、料理に彩りを添えてくれます。

◎サラダからし菜…茎や葉が細く、水菜によく似ています。シャキシャキとした食感と程よい辛味が特徴で、生でサラダとして食べることができます。

◎マスタードグリーン…30cmほどのフリル状の大きな葉が特徴で、生で食べられるので、サンドイッチなどによく使用されます。

おでんなどに使われる「和からし」は、からし菜の一種「オリエンタルマスター」の種子から作られています。

◆わさび菜

からし菜から生まれた変異種を育成してできた野菜で、からし菜の一種になります。辛味が穏やかで葉が柔らかいので生で食べることができます。

◆栄養

★イソチオシアネート…わさびや大根にも含まれる辛味成分で、抗酸化作用・殺菌作用があり、免疫力アップに役立ちます。がん細胞の増殖を抑制する効果もあるとも言われています。

◆食べ方

●生で→葉からし菜・高菜は辛味が強いので加熱向きですが、他の柔らかく辛味がマイルドな品種は生で食べることができます。

*ドレッシングサラダ、お浸しなど

●茹でて→葉からし菜・高菜、その他辛味が気になるからし菜は、サッと茹でることで辛味を抑えて食べやすくなります。

*塩昆布漬け、マヨネーズ和え、ごま味噌和えなど

●炒めて→βカロテンが豊富なからし菜は、油と一緒に調理すると栄養の吸収率を上げることができます。からし菜の辛味との相性も◎。

*バター醤油炒め、ペペロンチーノなど

●わさび菜と油揚げの味噌チーズサラダ●

●材料(4人分)

わさび菜 1束(100g)
油揚げ 1枚
味噌 15g 牛乳 10g
パルメザンチーズ 10g 砂糖 小さじ1/2

●作り方

- ① わさび菜は良く洗って4cm長さに切り、キッチンペーパーでしっかりと水気を切る。
- ② 油揚げはトースターで焼き目が付くまで焼き、細切りにする。
- ③ ボウルに味噌・パルメザンチーズ・牛乳・砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、①②を入れて和える。

わさび菜のピリッと感と味噌チーズのコクがよく合います♪

