

旬のごちそう

夏が旬の貴重な葉物野菜「空芯菜」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 村上由実さん

夏が旬の野菜というと、ナスやトマト、パプリカなど、色鮮やかな果菜類を思い浮かべる人も多いと思いますが、今回ご紹介する「空芯菜」は数少ない夏が旬の葉物野菜です。

シャキシャキした茎の歯ごたえが特徴で、茎の中（芯）が空洞なので、「空芯菜」という名が付けましたが、他にも「エンサイ」「ヨウサイ」などとも呼ばれています。βカロテンを多く含み、ほうれん草などと同じ緑黄色野菜に分類されます。鉄分も含んでおり、肉や野菜などと一緒に調理すると吸収しやすくなります。

選ぶときは、葉の緑が濃く鮮やかなものが良いでしょう。茎の切り口が変色しているものは、収穫してから時間が経っている可能性があります。

保存の際は、濡らしたキッチンペーパーで切り口を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。生育時と同じように立てて保存するのは、葉物野菜保存の基本です。



[作り方]

1. むきエビは洗って水気をふき、背ワタを取って（○）をもみ込む。
2. （●）をボールに入れ、よく混ぜる。
3. 空芯菜は3センチの長さに切り、ニンニクはみじん切りにする。
4. フライパンに油とニンニクを入れて火をつけ、香りがたったらエビを加えて炒める。
5. エビの色が変わったら空芯菜の茎と2を加えて炒め、葉を加えてしんなりしたら器に盛る。

空芯菜とエビのチリソース炒め

[材料]2人分

- ・空芯菜 150g
- ・むきエビ 150g
- ・ニンニク ひとかけ
- ・サラダ油 大さじ1

- 片栗粉 小さじ2
- 酒 小さじ2

- トマトケチャップ 大さじ3
- 醤油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2

※火を通しすぎるとシャキシャキ感がなくなるので、注意してください。

※お子様が食べる場合や辛いものが苦手な場合は、豆板醤を抜いても良いでしょう。

※加熱してから時間が経つと色が悪くなります。できるだけ早く食べるようにしましょう。