



農産物直売所

# //ソムリエ旬菜便//

No.8

今回ご紹介する野菜はナバナです!!

ほろ苦さと春を感じる香りが魅力

ナバナとはアブラナ科のとう立ち葉の総称。品種は様々で小松菜、水菜、チンゲンサイなどもナバナとして利用されます。食べ比べるとそれぞれに元の野菜の風味があり面白いですよ。

## 【主な栄養素】

ビタミン類やカルシウム、鉄分、カリウムなどで、小松菜やチンゲンサイとあまり変わりませんが、どれも含有量が多いのが特徴です。とくに、皮膚や粘膜の健康維持に関わり、さらに病気やストレスの抵抗力を強める効果が高いとされているビタミンCを多く含みます。

## 【保存方法】

家庭では、濡らした新聞紙などに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。ただし、時間の経過で味が落ちやすく、苦味が出るため、早めに食べてください。

また、茹でてから冷蔵庫で保存し、2~3日で食べるのがおすすめです。

- ④束ねるようにそろえて2cmの長さに切ります。
- ⑤両手でギュッと握って、しつかり水気を絞り出します。

- ①塩茹でする。  
1Lの湯に大さじ1強の塩を入れ、ナバナを立てて茎を入れる。20秒たつたら葉も沈めます。
- ②茹で加減を見る  
茎を押さえ、少しつぶれるぐらいになつたら引き上げます。

- ③流水にさらして色止めをします。

## ナバナのおいしい茹で方



鮮やかな色に!

茹で加減を見る

茎から入れます

ナバナをゆでるときは、塩をしっかり利かせることがポイント。そうすると色鮮やかに仕上がり味も甘くなりますよ。

様々な料理にお使いください

## ソムリエのおすすめレシピ!



ナバナとアサリのうどん

### 材料(3~4人分)

ナバナ(塩ゆでしたもの)……1/2束分  
うどん(乾麺)……160g  
アサリ(砂抜きしたもの)……250g  
Aだし汁……4カップ  
L塩……小さじ1/2  
薄口しょうゆ……適量  
七味唐辛子(好みで)

### 作り方

- 1 ナバナは2cm~4cmに切ります。
- 2 うどんは表記どおりにゆでてざるに上げ、流水でぬめりを取り、水気を切ります。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、アサリの口が開いたら、薄口しょうゆ適量で味をととのえます。
- 4 うどんとナバナを加えて、かるく煮込んだら火をとめて器に盛り、七味唐辛子を適量ふります。

ナバナを入れてから少し煮込むことで、ナバナのうまみがだし汁に溶け込みます。