

旬の野菜をおいしく食べよう！

捨てるのはもったいない！
葉っぱまでおいしく食べましょう。

蕪

を食べよう。



「すずな」とも呼ばれる蕪、鈴に形が似ていることから名づけられた春の七草。甘みを感じるきめ細かな食感と心とお腹をほっとさせてくれます。蕪には千枚漬けに使用される聖護院蕪、金町小蕪、天王寺蕪、松ヶ崎ウキナ蕪、細長く先だけが赤く桜漬けの原料となる日野蕪などの種類があり、スーパーに出回っているのは金町小蕪です。ご家庭では葉を捨ててしまいがちですが、炒めものなどにするととてもおいしく食べられます。無駄をなくしてゴミを減らすエコにもなりますね。

●新鮮な蕪の見分け方

白くつやつやしていて、みずみずしい葉がすんなり伸び、固く絞まったものがよい。ひび割れしているものは×。

蕪と油揚げの煮もの



材料（4人分）

蕪	8個
油揚げ	2枚
だし汁	3カップ
うす口しょうゆ	大きじ2
みりん	小さじ1
蕪の葉	適量

作り方

1. 蕪は葉を3cmほど残して切り、皮をむいてくし形に切る。残りの葉はゆでて4cm長さに切る。
2. 油揚げは湯通しし、8等分に切る。
3. 鍋にだし汁、うす口しょうゆ、蕪、油揚げを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で蕪に火が通るまで煮る。
4. 器に3を盛りつけ、蕪の葉を添える。