

旬の野菜をおいしく食べよう！

寒さで美味しさが増す中国野菜。

タアサイを食べよう。

タアサイは寒い冬に旬を迎える中国野菜で1~2月頃に甘みが増すため、別名「如月菜（きさらぎな）」とも言われています。濃緑色の葉は肉厚で縮れていて、寒さにあたる事で、丈が伸びず、這うように伸び、葉を広げて花びらのような独特の形になります。

選び方

葉にしわが多く、濃緑色でハリとツヤがある。茎がみずみずしいものが新鮮。

保存法

乾燥に弱いので、新聞紙で包んでビニール袋に入れ、立てて冷蔵庫にしまいましょう。



タアサイと湯葉のうま煮

材料（4人分）

タアサイ	1束（200g）
エリンギ	100g
乾燥平湯葉	8枚
しょうが	1かけ
ねぎ	15g
水	150ml
鶏がらスープの素	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1.1/2
水溶き片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1

作り方

1. タアサイは6cm長さに切る。
2. ねぎ、しょうがは細切りにする。
3. エリンギは4cm長さのくし形に切る。
4. 乾燥平湯葉は水でもどし、水気をよくきり、3cm角に切る。
5. ボウルに水、鶏がらスープの素、オイスターソース、しょうゆを入れて混ぜる。
6. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、2を入れて香りが出るまで炒め、1、3を入れて更に炒める。
7. 6に4、5を入れて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつける。

