

# なめがたを食べよう

## アイスプラント

vol.8

アイスプラントはキラキラした水晶のような粒とほんのり塩味が特徴の野菜。日本ではまだ珍しい野菜ですがプチプチとした独特の食感と豊富な栄養化の高さが注目を集めています。市内で栽培されるようになったのは約4年前。今回は行方市でのアイスプラント栽培のパイオニアである沼里さんにお話を伺いました。

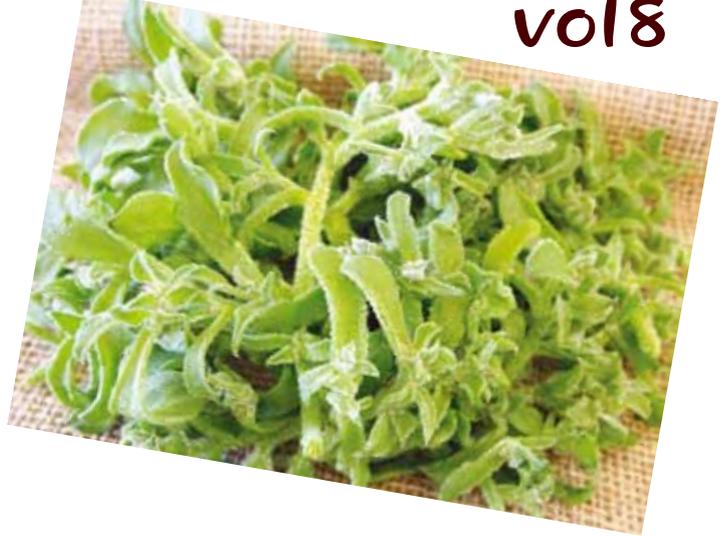
「アイスプラントはもともとアフリカ原産の植物です。インターネットで摘み取りの新野菜はないかと探していたところ、佐賀県で栽培されていた生食で塩味がするというアイスプラントに興味を持ち種を取り寄せたのがはじまりです。だから栽培方法は試行錯誤しましたね。湿気に弱いので夏は栽培するのが難しい。またほかの野菜と違って日中



横に広がって育ちます



沼里さんのハウスでお話を伺いました



休眠して夜活動するので夕方、日が沈むころに水や肥料を与えます。部会を立ち上げたときのメンバーでスーパリーの棚に並んだときに美しく見栄えがするように、パッケージのデザインや詰め方も工夫したんですよ。目で美しさを、食べて食感を楽しんでほしい野菜です」  
噛んだときに水泡が弾けて、とってもジューシーなアイスプラント。食感を生かしたサラダはもちろんのこと、茹でて炒めても揚げても残るほんのりとした塩味を生かした調理方法が期待できそうです。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

アイスプラントは、カリウムやマグネシウムなど土壌から吸収したミネラル分が多く含まれています。



アイスプラントのサラダ巻き

#### ○材料 (4人分)

酢飯 2合分  
白胡麻 大さじ2  
のり4枚  
アイスプラント 100g  
かに風味かまぼこ1パック  
ツナ缶 2缶  
A (マヨネーズ大さじ4  
塩ひとつまみ 砂糖ひとつまみ)

#### ○作り方

- ①酢飯に白胡麻を混ぜ合わせておく。アイスプラントは洗って水気をきる。ツナ缶は、汁気をきりAの調味料を加え混ぜておく。
- ②巻きすに海苔をおき、海苔の手前1cmくらいと向こう側を2cmほど開けて酢飯をおき、具は真ん中から少し手前の位置にのせていく。※酢飯に手で横に直線のくぼみをつけ、その上に具をのせるようにするとやりやすいです。
- ③手前から巻きすごと折り上げ、具がずれないように具を指で押さえながら巻いて、全体をしっかりとおさえて落ち着かせる。  
(一人分) エネルギー 456kcal たんぱく質 16.0g  
脂質 12.1g 塩分 2.4g