

# なめがたき食べよう

# わさび菜

vol14

ピリツとしたさわやかな辛みと、ギザギザした葉が特徴の「わさび菜」。行方市のわさび菜は、茨城県銘柄産地にも指定されており、コンビニエンスストアでおにぎりの具としても販売されています。

「わさび菜は、暑さにも寒さにも強い野菜で、行方市では1年を通じて栽培・出荷しています。秋から春にかけてが最盛期で、1カ月くらいで収穫することが出来ます。次々と成長する葉を掻いて、菜ばなになるまで出荷していきます。寒暖の差によって、よりピリツと辛いものになりますが、ワサビのような強い辛みはないので、いろいろな食べ方が出来ますよ。やはり一番は、生でサラダにするのがおいしい。焼き肉や刺身、お新香を巻いて食べるのもおいしいですよ。菜ばなを味噌汁に入れても良いし、マヨネーズに醤油をたらしたものをつけて食べるのもおすすめですよ」と話してくださいました。

今回お話を伺った、行方市わさび菜部部长の塙さんのハウスでは、生き生きとした緑色のわさび菜が収穫を待っています。

「わさび菜は、暑さにも寒さにも強い野菜で、行方市では1年を通じて栽培・出荷しています。秋から春にかけてが最盛期で、1カ月くらいで収穫することが出来ます。次々と成長する葉を掻いて、菜ばなになるまで出荷していきます。寒暖の差によって、よりピリツと辛いものになりますが、ワサビのような強い辛みはないので、いろいろな食べ方が出来ますよ。やはり一番は、生でサラダにするのがおいしい。焼き肉や刺身、お新香を巻いて食べるのもおいしいですよ。菜ばなを味噌汁に入れても良いし、マヨネーズに醤油をたらしたものをつけて食べるのもおすすめですよ」と話してくださいました。



生き生きとした緑色が目に鮮やかです



行方市わさび菜部部长の 塙一雄さん



「わさび菜は、暑さにも寒さにも強い野菜で、行方市では1年を通じて栽培・出荷しています。秋から春にかけてが最盛期で、1カ月くらいで収穫することが出来ます。次々と成長する葉を掻いて、菜ばなになるまで出荷していきます。寒暖の差によって、よりピリツと辛いものになりますが、ワサビのような強い辛みはないので、いろいろな食べ方が出来ますよ。やはり一番は、生でサラダにするのがおいしい。焼き肉や刺身、お新香を巻いて食べるのもおいしいですよ。菜ばなを味噌汁に入れても良いし、マヨネーズに醤油をたらしたものをつけて食べるのもおすすめですよ」と話してくださいました。

ビタミンCやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれた「わさび菜」。

鮮やかな緑色の葉とさわやかな辛み、目でも口でもそのおいしさを味わってみませんか。

## おいしく食べよう！チャレンジクッキング



味つけ簡単 わさび菜サラダ

### ○材料（2人分）

- ・わさび菜（葉の部分） 両手のひらいっぱい分
- ・レタス 2枚
- ・キュウリ 1/2本
- ・A（ごま油 大さじ1 塩ひとつまみ）
- ・もみのり 適宜

### ○作り方

- ①わさび菜、レタスは食べやすい大きさにし、キュウリは輪切りにする。
- ②Aを指で混ぜる。すりおろしニンニクを加えてもよい。
- ③①とAを、手でざっくりと和え、皿に盛る。もみのりをかけて完成。

【1人分栄養量】エネルギー 69.5kcal たんぱく質 1.5g 脂質 6.1g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.8g