

なめがたきを食べよう

サラダちんげん菜

vol20



ハウスいっぱいに広がるサラダちんげん菜



生産者の横田富成さんと研修生

『サラダちんげん菜』。かじるとセロリのような食感ですが、味にはくせがなく、やわらかくてみずみずしい。
10月の下旬、サラダちんげん菜の出荷が始まった、横田富成さんのハウスにお邪魔してお話を伺いました。
「生でも食べられるような、えぐみの少ない品種を『サラダちんげん菜』として栽培しています。ちんげん菜は通常、茹でたり炒めたりして食べますが、火を通さなくても手軽に食べられるよ

うに、えぐみの少ないちんげん菜の品種を探し出し、栽培を始めました。
10月から翌7月くらいが栽培時期ですが、旬は2月から3月の春の時期。やわらかく、とてもおいしいですよ」
横田さんは、ちんげん菜独特のえぐみを少なく、さらにおいしくするため、土壌に糖蜜と酢を乳酸発酵させたものを散布し、食味向上に努めています。
また、できるだけ農薬を使わずに栽培しているので、特に夏の時期は、病気



茎がやわらかいのが特徴です

や虫の防除に気を遣うそうです。
横田さんのサラダちんげん菜は、農協を通して、水戸や京浜の市場に出荷されているとのこと。
おすすめの食べ方を伺いました。
「株丸ごとを冷凍し、半解凍の状態でも茎も刻みます。ドレッシングをかけて食べてみてください。また、お茶漬の素を使って浅漬けで食べるのもおすすめです。豆乳・バナナ・サラダちんげん菜一パックでスムージーにしても、くせがなく飲みやすいですよ」
これからますます食べ方が広がるような『サラダちんげん菜』。カルシウムやビタミンなどを豊富に含んでいます。皆さんもぜひ、おいしく味わってみてください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

ちんげん菜はβカロテンやビタミンC、カリウムなどが豊富です。βカロテンは、抗酸化作用があり、動脈硬化に対抗する成分として期待されています。



サラダちんげん菜と明太子ディップ

○材料（4人分）

- ・サラダちんげん菜 2株
- ・明太子 50g
- ・サワークリーム 50g
- ・塩・胡椒 少々
- ・万能ねぎ 1本

○作り方

- ①サラダちんげん菜を1枚ずつとり、元の部分をよく洗って水気をきる。
※葉が苦手な方は別な料理に使ってください。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③明太子の薄皮を取り、サワークリームとよく練り合わせ、塩・胡椒で味をととのえる。
- ④①はグラスに、③を小皿に盛り②を散らしてでき上がり。

【1人分栄養量】エネルギー 278kcal たんぱく質 13g 脂質 22.4g 塩分 3g