

なめがたを食べよう

ロマネスコ

vol.45



独特な形のロマネスコ



J A なめがた薬物部会ロマネスコ部 部長の有馬さんご家族

鮮やかな黄緑色と幾何学的な形状の野菜「ロマネスコ」。カリフラワーの一種で、イタリアが原産の野菜です。

今回は、約6年前からロマネスコの栽培を始め、現在、J A なめがた薬物部会ロマネスコ部の部長を務めている、有馬貞雄さんにお話を伺いました。

「不思議な形をしているでしょう。ロ

マネスコは一見、ブロッコリーに似ていますが、食感はカリフラワーに近いです。7月下旬に種をまき、8月下旬に定植したものを、11月から年末にかけて収穫します。見た目の豪華さがあるロマネスコは、クリスマス向けに需要が増え、ちようど旬を迎える時期と重なり、この頃が一番おいしいですね」



個々の蕾がらせんを描いて円錐形になっています

有馬さんのロマネスコは、J A を通し、主に京浜市場に出荷されており、都内のホテルやレストランなどでも使われているそうです。

「ロマネスコは暑い時期に定植するので、雨が降らないと困りますね。根付くまでに水分が不足すると育たないのです。その点、今年の夏は雨が多かったのですが、これからの収穫が楽しみです。土づくりや施肥などの栽培管理にも工夫して取り組んでいます」

有馬さんが好むロマネスコの食べ方は、ゆでてマヨネーズをつけて食べることに。シンプルな食べ方だからこそ、自分が食べてもおいしいものは、消費者が食べてもおいしいという気持ちを持って、食味向上に努めているということです。

これからいろいろな食べ方が期待できそうなロマネスコ。皆さんもぜひ召し上がってみてください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



ロマネスコの天ぷら

○材料（4人分）

- ・ロマネスコ 1/2 株（約 200g）
- ・天ぷら粉 40g
- ・水 60cc
- ・揚げ油 適量

○作り方

- ①ロマネスコを軽く水洗いし、ひと口大に分ける。
 - ②ボウルに天ぷら粉を溶いて衣を作り、①につける。
 - ③揚げ油でカラリと揚げる。
 - ④油を切り、器に盛り付ける。
- ☆ポイント☆
塩をつけて食べると、素材の甘みがより一層引き立ちます。
天ぷら粉と水を同量にするとフリッター風に、水を多めにすると、衣が薄く、緑色が鮮やかに映える仕上がりになります。
【1人分栄養量】エネルギー 92kal たんぱく質 1.8g 脂質 5.3g
◆レシピ提供：虹の会