



食の情報



* 三つ葉 * 特集

- ・原産は日本です。
- ・北海道から沖縄まで日本各地に自生し、古来より春の香りとして親しまれてきました。江戸時代から本格的に栽培が始まり、近年では水耕栽培の普及とともに生産が拡大し、周年販売されるようになりました。
- ・爽やかな香りが特徴で、和え物や吸い物、丼物の具などに広く用いられます。
β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。

有効成分と期待される健康効果



クリプトネン ・ ミツバエン(香り成分)

神経の安定

イライラの解消

食欲増進 消化吸収を助ける

カリウム

高血圧の予防

長時間の運動による筋肉の痙攣を予防

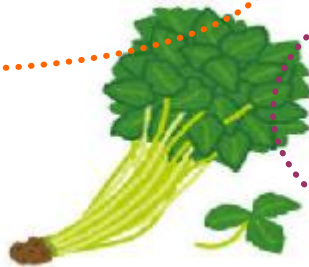
β-カロテン・ビタミンC

動脈硬化の予防

抗発がん作用

粘膜や皮膚の健康維持

美肌効果



★三つ葉の種類★... 大きく3つに分けられます。

- * 切みつば * ...茎が白くて細く、葉は薄い緑色。アクが少なく口当たりが良いのが特徴です。
- * 根みつば * ...根が付いたまま収穫される。茎がしっかりしているので茹でる、炒める、揚げる等加熱調理に向いています。
- * 糸みつば * ...葉がやや小さく、水耕栽培されるため根にスポンジが付いた状態で売られることが多い。関西のスーパーに並んでいる三つ葉は、ほとんど糸みつばです。

★三つ葉を使ったお料理レシピ★

三つ葉と鶏ささみのわさびマヨネーズ和え



《材料(4人前)》 エネルギー: 1人前 約 96kcal

三つ葉	3束(150g)
鶏ささみ	2本(80g)
*酒・土生姜(鶏ささみ茹で用) 適量	
焼きのり	1/3枚

《わさびマヨネーズ》

練りわさび 小さじ1/3 すりごま 小さじ2
マヨネーズ 大さじ2と1/2 しょう油 小さじ1

《作り方》

- ①鶏ささみは筋をとり、酒・土生姜を入れた湯で茹でる。火が通ったら水にとり冷ます。冷めてから、食べやすくほぐしておく。
- ②三つ葉は、熱湯でサッと茹でる。水にとり冷まし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ③ボールにわさびマヨネーズの材料を入れて混ぜる。鶏ささみと三つ葉を加え和える。
- ④器に盛り、細かくちぎった焼きのりを天盛りにして出来上がり。
※少量の三つ葉で香りや風味を楽しみたい場合は、三つ葉の量を減らし、代わりに茹でたキャベツや白菜、もやしなどを加えても美味しいです。

★豆知識★

★三つ葉の保存方法★

冷蔵保存

- ・水で濡らしたキッチンペーパーをよく絞り、三つ葉をくるんでおく。
賞味期限は、3～4日

冷凍保存

・茹でてから冷凍する場合

- ・熱湯にサッとくぐらせる程度に茹で、水分をしっかり取る。
使いやすい大きさに切り、1度に使う量ごとにラップや冷凍用保存袋に分けて冷凍する。

・生のまま冷凍する場合

- ・きれいに洗い水分をキッチンペーパーなどでしっかり取る。
葉の部分が細かくなりすぎないように注意して食べやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

保存期間は、1か月程

* 冷凍したときから風味が落ちてしまいます。早めに使うのがお勧めです。

使用する時は、自然解凍すると水分が出て水っぽくなりますので、

冷凍庫から出したらすぐに料理に入れるのがポイントです。

