

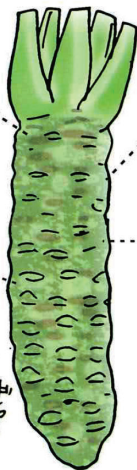
見分け方

緑色が鮮やかでみずみずしい

鮮度が落ちるにつれ、緑色が薄れて黄色味を帯びて部分的に黒くなる

大きくなくても手に持つとずっり重みを感じる

重いものは水分をしっかり含んで肉質も緻密



根茎は中太で、根元から茎が付いている上の方まで円柱形に近く形が整っている

表面の凹凸の目が詰まっている

ゆっくり成長すると肉質が緻密でおいしい傾向が目まばらなものは早く育った証拠

ワサビのいろいろ

沢ワサビ (別名:氷ワサビ)

山間地の豊富な湧き水や清流を利用して栽培。水温8~18度で生育。澄んだ豊富な水を大量に必要とすることから、日本でも栽培地が限られている。一般に「ワサビ」といえば、主に沢ワサビを指す

畑ワサビ (別名:陸ワサビ)

沢ワサビと植物学上は同じだが、区別は栽培上の相違。直接流水を用いることなく、湿気が多く涼しい土地(畑)で育てたものを「畑ワサビ」と呼ぶ。栽培が比較的容易だが、品質は沢ワサビに劣る

ホースラディッシュ (別名:西洋ワサビ)

欧州北部(フィンランド地方)で主に栽培される。西洋ワサビといわれ、練りわさびなどの原料にもされる。色は白っぽい。風味は日本のわさびと非常に似ている



ワサビのプロフィール
 【分類】アブラナ科ワサビ属
 【原産地】日本
 【おいしい時期(旬)】
 根ワサビ 11~2月、花ワサビ 3~4月
 【主な栄養成分】
 アリルからし油(イソチオシアネート)、
 ビタミン B1、B2、C など

楽しみ方・食べ方のコツ

すりおろし方



1. 茎を外側から1本ずつ丁寧にむき取り、根元から切る
2. 根の外皮の黒い部分を取る
3. 目の細かいおろし器で、茎の方から力を入れずゆっくり円を描くようにおろす

ポイント

茎に近い方が辛みや香りが強い
 目の細かいさめ皮のおろし器がお薦め
 金物の場合はおろしたら速やかに別の器へ!
 3~5分 → 30分

おいしい食べ方

刺身

あっさりとした白身などは少なめでほんのりと、赤身や脂の乗ったトロは多めでしっかりと、ワサビを利かせるのがお薦め



しょうゆに溶かすと風味が損なわれる



刺身の上にワサビをのせる

そば

そばの合間に少量を直接口に運んでお直しに!



そばつゆに入れてしまうと風味が損なわれる



そばの上につけて、さつゆに漬ける

ワサビのチカラ



毒消し作用
 貴人の食卓に欠かせない食材
 食中毒の原因菌の増殖を抑える



辛味成分

アリルからし油(イソチオシアネート)類の揮発性で、すりおろして細胞が壊れる際に酵素の働きで生まれる。鼻にツーンとする特有の刺激!



保存方法

数日でも使い切り



冷蔵保存

水で湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで包み、ラップをするかビニール保存用袋に入れて冷蔵庫へ



長期間保存

ガラスなどにワサビを立てて入れ、頭が出るくらいに水を張って冷蔵庫に入れておく。小まめに水を換えれば1か月は保存可能

冷凍保存

使う際は凍ったまますりおろそう。ラップでしっかりと包んで丸ごと冷凍する。すりおろして冷凍すると香りが飛んでしまう!

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望