

クレソンのプロフィール

【分類】アブラナ科オランダガラシ属

【原産地】欧州中部、中央アジア

【おいしい時期(旬)】春(4~6月)

【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート

解説 KAORU

# ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ KAORUのクレソン

~肉料理に適したアブラナ科のハーブ~

## 選び方

葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある

よく枝分かれしている(節の間隔が狭い)

香りが強い

茎は余分なひげ根がなく締まっている

茎はあまり太くない方がロク当たりは良い

NG 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている

## 保存方法

### 冷蔵保存

グラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存

水辺育ちの野菜 水は毎日取り替えてね

時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ



元気がないときは使う前に水に浸しておく

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 付け合わせ

定番ステーキなど肉料理

レフォル(西洋ワサビ)のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良いの脂っぽさを緩和



魚料理の臭い消しにも!

### サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用  
他の野菜と組み合わせても彩り豊かに



オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!

### おひたし

さつゆでしておひたしやお味噌汁



### 炒め物

オリーブ油、カーリックと炒めてソテー



### 揚げ物

粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに



### スープ

ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに  
刻んでスープの浮き実にも



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、ためて堅い茎も比較的食べやすくなるよ

### ドレッシングソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



## クレソンのチカラ

### ビタミンK

血液の凝固や骨の形成をサポート



### β-カロテン

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫カモ向上

### カルシウム

骨の強化と健康維持に、精神を安定させる効能も



### ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌にも(は鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート)



### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待



### カリウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ解消にも効果的



### アリルイソチオシアネート

辛味成分。抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある



↓ 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

0360103

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