

空心菜

7月～9月頃



名前はもともと中国での呼び名で、茎の中が空洞になっている事から付けられた。若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つ葉が特徴。中国以外にもタイやフィリピン、オーストラリアなどでは古くから親しまれてきた野菜の一つ。

抗発ガン作用や免疫賦活作用のあるβカロテンを多く含む。また骨の生成には欠かせないマグネシウムや、カルシウムを骨に定着させる働きがあるビタミンKも多く含んでいる。

下処理

下茹でする場合は、茎が太い物は太い部分と葉の部分を分けて茹でるようにした方が食感が良く仕上がる。葉の部分はゆですぎないよう注意。

保存方法

乾燥にとても弱い。根もとの切り口にたっぷりと水を含ませたティッシュやキッチンペーパーなどで包んだうえに、濡らした新聞紙などで全体を包み、ビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫で保存。

Let's COOK

空心菜の豚肉炒め

材料（2人前）

空心菜	1束	鷹の爪	適量
豚肉	200g	紹興酒又は酒	大1
ニンニク	1け	ナンプラー	中1

①ニンニク・鷹の爪はみじん切りに。

空心菜は、5.6センチに切り、茎側と葉側に分けてく。

豚肉も一口大に切ります。

②フライパンに油を引き、ニンニク鷹のつめを入れ、香りが出たら豚肉を炒める。表面の色が変わったら、空心菜の芯を入れる。

③芯に、油がなじんだら葉先を入れ、ひと混ぜしたら紹興酒を入れる。ナンプラーを加え、手早くなじませたら完成。

