



【収穫時期】

11月～1月

【市内の主な産地】

連島地区ほか

倉敷市農林水産課

検索



【品名】
菠薐草（ほうれんそう）

【科】
アカザ科

【概要】
ポパイでおなじみの栄養価の高いほうれんそうは、欧米では「一皿のほうれんそうは一瓶の薬に値する」といわれています。年中出回っていますが、特に冬の露地ものは寒さから身を守るために甘みが増します。

【ルーツ】
ペルシアが原産で、室町時代に日本へ伝わったといわれています。

【選び方】
葉の緑色が濃く、ピンと張っているもの、また、茎は太すぎずしっかりしているものを選びましょう。

簡単レシピ

◎ ほうれんそうのわさび白和え (材料 4人分)

ほうれんそう … 200g (約1束) たまりしょうゆ … 小さじ2 わさび … お好みで
豆腐 … 200g (約1/2丁) (又はしょうゆ) すりごま … 大さじ1

(作り方)

- ① ほうれんそうを熱湯でゆでたら流水で冷やす。食べやすい大きさに切り、絞って水気を切る。
- ② 豆腐を軽くゆで、水分を切ったらつぶしてなめらかにする。
- ③ ①、②、たまりしょうゆ、わさび、すりごまを合わせて完成。



ほうれんそうをゆでる時は、サッとゆで
塩を加え、冷水に取ることできれいな色に仕上がります。

☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

