

旬
12~2月

ターツァイ 搦菜



白菜や青梗菜と同じアブラナ科の中国野菜のひとつ。地面を這うように広がるところから「押しつぶされた」といった意味の名前がついたそうです。

§ ターツァイの食べ方 §

ターツァイはクセがなく、葉は柔らかく茎はシャキシャキした歯ごたえがあります。炒め物やお浸し、お好みの料理に彩りとして添えても鮮やかです。

§ 保存方法 §

根元を湿らせたキッチンペーパーで、全体を新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。茹でて冷凍すると、シャキシャキした歯ごたえがなくなり不向きです。

冬の葉野菜の栄養成分

| 100gあたり | エネルギー (kcal) | 水分 (mg) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | カルシウム (mg) |
|---------|-----------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| ターツァイ | 13 | 85 | 1.3 | 0.2 | 430 | 46 | 120 |
| 小松菜 | 14 | 94.1 | 1.5 | 0.2 | 500 | 45 | 170 |
| 青梗菜 | 9 | 96 | 0.6 | 0.1 | 260 | 27 | 100 |
| ほうれん草 | 20 | 92.4 | 2.2 | 0.4 | 690 | 49 | 49 |

参考資料:旬の食材百科 野菜ナビ 第五訂日本食品成分表

カリウムも気にしておいしい2品

カリウムが多いターツァイと少ない野菜を組み合わせる

★ターツァイのお浸し

ターツァイと同量のもやしをゆでて水けを切って皿に盛る。

食べる直前に『だししょう油(だし汁(大さじ1)しょう油(小さじ1/2))』かつお節をかける。

★ターツァイと鮭のソテー

鮭1切れに小麦粉をまぶし、バター10gとオリーブオイル小さじ1を熱したフライパンでこんがり焼く。片面が焼けたら鮭は裏返し、ターツァイ40gとしめじ20gを加えて蓋をして蒸し焼きにする。皿に盛り食べる時にレモンを絞っていただく。

(レモンが加わることでターツァイのカルシウムの吸収も良くなる)