



食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

飯田 みゆき

ターツァイ（ターサイ） 自立たないけど凄いんです！！

私は、しょいか〜ごに働き始めて、初めてターサイという野菜を知りました。

お客様より「ターサイはありますか？」と尋ねられ、売場をご案内していたら「とっても美味しいんですよ」と教えていただきました。

私も気になり、買って食べてみたところ、クセが無くとても美味しく栄養も豊富ということで、とても好きになりました！！

ターサイは、昭和初期に中国から伝わった野菜です。

寒さに強い冬野菜ですが、耐暑性にも優れているため、夏でも栽培されています。

<<ターサイの効能>> (監修：管理栄養士 小川 芳江)

Bカロテン・・・抗発がん作用、動脈硬化の予防

(Bカロテンは体内でビタミンAに変化する)

ビタミンA・・・髪健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持

喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われて
います。

**ビタミンC・・・風邪の予防や、疲労の回復、肌荒れなどに効果
があります。**

カリウム . . . 余分なナトリウムの排出を促すため、むくみや高血圧の
予防に最適な食材です。

他に、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、マンガン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、
ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンE、葉酸などの様々
な栄養がギュッと詰まっています。

○油で炒めれば、βカロテンの吸収率もアップします！！



<<ターサイの見分け方>> (選び方)



葉が濃い緑色で全体に張りツヤがあり、葉脈がハッキリと出ているものが
良品です。

また、葉が広がっていて細かいシワが多い方が甘味が多いとされます。

葉は、大きくても柔らかいので大きめのものを選ぶと良いでしょう。

<<ターサイの保存方法>>

☆葉野菜ですから、乾燥しないように新聞紙などで包んでポリ袋などに入れて冷蔵庫（野菜室）で保存します。

（根元を濡れたキッチンペーパーなどで覆い、立てた状態で保存しておくとう長持ちするようです。）

☆ターサイは冷凍保存してしまうと、せっかくの食感が失われる可能性があるため、冷凍での保存はしないようにした方が良いでしょう。

冷凍での保存を希望する場合は、塩漬けなどにしてしまった方が保存に向いています。

<<ターサイの食べ方>>

◎煮物にもよく合います。

煮込むと言うより軽い煮物に向いています。豚肉、ツナ、油揚げなどと一緒に煮ると美味しいです。

◎漬け物

白菜と同じように漬け物にすることも出来ます。

浅漬けなど軽い塩もみでも美味しいです。

◎花芽はおひたしに

ターサイの花芽は、菜の花と同じような食べ方が出来ます。

その中でもオススメはやはりおひたしです。

★おすすめ ターサイレシピ★

【ターサイと油揚げ和え】

湯がいて混ぜるだけなので簡単ですよ！！



★材料(2人分)

ターサイ・・・1/2株

油揚げ・・・1枚

昆布茶・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・少々

★作り方★

①油揚げを油抜きする。

②ターサイをサッと湯通しする。

③ターサイと油揚げを食べやすい大きさに切る。

④③に昆布茶としょうゆを加えてなじませる。

※昆布茶に塩気があるのでしょうゆは少量で！！

【ターサイとたまごの中華スープ】



★材料(2人分)

ターサイ・・・1株

ごま油・・・大さじ1

中華スープの素・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・大さじ2

塩・・・小さじ1

たまご・・・1個

水溶き片栗粉・・・適量

★作り方

①ターサイは適度な大きさにザク切りにする。

②鍋にごま油を熱して、ターサイを炒める。

③水600ccと調味料を入れる。

④ターサイに火が通ったら、片栗粉でとろみをつける。

⑤たまごを溶いて、流し込んで混ぜる。

まだまだ寒い日が続きますが、美味しく、栄養のある食材を食べて冬を乗り切って下さいませ(^.^)/~~~~