



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

芝崎 寿美子

~Spring Has Come!!~



先月、テレビ番組で放送された「土気からし菜」について紹介したいと思います。

土気からし菜は土気の農家さんが300年以上の間代々種を守り栽培されてきた貴重な伝統野菜です。特に土気(千葉市緑区)地区は温暖な大地の中でも標高が高く、比較的寒暖の差が激しい風土の為独特な辛みと風味を醸し出し、シャッキ！とした食感があります。 うん、クセになります！！

土気からし菜は“漬け物”で親しまれています。

それぞれの、農家さん独自の漬け方があり、それが代々受け継がれています。まさにオンリーワン！の味。だからこそ、貴重な伝統野菜！！

これからもずっと続くように応援していきたいです。

そして、そして！大変耳よりの情報です。

土気からし菜の販売会決定です。

以前も店頭で土気からし菜の販売をした事が

ありましたが、大反響でした。その後も、

「この味が忘れられない」「なんか懐かしい味」

と多くのリピーターさんがお店に足を運んでくれ

ました。内容は↓こんな感じです。

ご来店、心よりお待ちしております。

千葉県食のブランド「千」にも登録されています！

伝統野菜

店頭にて！

土気からし菜販売会

3月7日(土)

時間:9:30~12:30(予定)

とけからちゃん  千 sen 

土気からし菜生産組合・土気からし菜伝統保存会の方がしょいか〜二千葉店に!!

 **販売品** 

土気からし菜の

- ・塩漬「とけからちゃん」
- ・キムチ
- ・生葉
- ・粒マスタード



※悪天候の場合8日(日)に開催いたします。*無くない次第終了とさせていただきます。*内容は変更になる場合がございます。

からし菜には:貧血、循環器疾患、高血圧の予防。

免疫力向上、美白効果などの健康効果があります。

(管理栄養士 高橋 かおり)

生産者さんから土気からし菜のオススメレシピを

紹介して頂きました。是非お試しください。

からし菜漬物を色々アレンジレシピ

・お粥で



・リンゴとからし菜漬物を刻んで

混ぜるだけ



・シーチキンとからし菜漬物をマヨネーズであえて

サンドイッチ



・からし菜チャーハン



・チーズをのせてトースト



・茹でうどんとからし菜漬物で焼きうどん

・納豆に混ぜて

・ご飯に混ぜておにぎり

アレンジ色々……

からし菜(生葉)のレシピ

からし菜とベーコンのオリーブオイル炒め

《材料》

からし菜 300g

ニンニク 1かけ

ベーコン 100g

ぶなしめじ 100g

オリーブオイル 適量



《作り方》

- ①からし菜を3等分～5等分に切る
- ②オリーブオイルでベーコン、ぶなしめじを炒める。
- ③からし菜を加え炒め、塩コショウで味を調える

※オリーブオイルはお好みでバターに代えても OK

※炒り卵をたして

※茹でたパスタをたして

※めんつゆで味付け



アレンジ色々……