

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ めずらしい野菜 ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：斉藤 晴美

とても過ごしやすい陽気になって来ました。

以前にも珍しい野菜シリーズをやりましたが、またまた珍しい野菜を紹介したいと思います。



カリフラワーとブロッコリーを交配させてできた野菜です。

「さんご礁カリフラワー」「黄緑サンゴ」などとも呼ばれるほど特徴的な風貌をしています。

ロマネスコ



莖レタス

肥大した長い茎を食用にするレタスです。

別名「ステムレタス」「ケルン」とも呼ばれています。

茎の皮を剥き縦に裂き乾燥させたものを山くらげといいます。

## プチベール

芽キャベツと青汁ケールを交配して出来た結球しない芽キャベツです。

茹でると綺麗な緑色になります。そのままサラダで使ったり、シチューなどに最適です。

でも私のお勧めは素揚げにして軽く塩を振って食べる事です。

ただし洗ってからよく水を切ること、油がはねるので気をつけて調理して下さい。

## アレッタ

ブロッコリーと青汁ケールを交配させて出来た野菜です。

ブロッコリーの美味しさとケールの栄養価が一緒になったものです。

花蕾、葉、茎が美味しく食べられます。

茹でてパスタなどに、お肉などと一緒に炒めても、または天ぷらにしても良いですよ。

## コールラビ

キャベツなどの野生種で茎の肥大性に着目した人為的な選抜により作られたものです。

根元に近い茎の膨らんだところを食べ、風味や食感は、ブロッコリーの茎やキャベツの芯に似ているが、果肉部が多いので柔らかく甘みがあります。

残念ながら、後半3種類は実物写真が載せられませんでした。時期になると

しょいか〜ご店内に並びます。

意外な交配があったり、次はどんな珍しい野菜が出てくるかワクワクしながら、

楽しみにしています。

是非しょいか〜ごに足を運んで珍しい野菜を探しに来てください。