

今月のテーマは つるむらさき です !!

つるむらさきは、ツルムラサキ科ツルムラサキ属の植物です。その名の通り、茎やツルが紫色をしているのが特徴です。江戸時代の書物によれば、元は観葉用や紫色の染料として使われた植物でした。近年では栄養価が高い野菜として広く栽培されるようになり、私たちの食卓にのぼるようになりました。生産量は、福島県が全国1位です。つるむらさきの旬は7月～10月上旬です。

つるむらさきの栄養

つるむらさきには、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**βカロテン**、**鉄分**、**カリウム**、**カルシウム**、**食物繊維**などが含まれています。**βカロテン**には抗酸化作用があり、免疫力アップやアンチエイジング、がん予防などに効果があるといわれています。**カルシウム**や**ビタミンK**は、骨の健康維持をサポートしてくれます。便秘予防に効果のある**不溶性食物繊維**も多く含まれています。また、つるむらさきのぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。

選び方のポイント

- 茎と葉がやわらかく、切り口がみずみずしいものが良いでしょう。
- 緑色が濃く、葉が分厚いものが良いでしょう。



調理のポイント

- つるむらさきには、独特の青臭さや土臭さがあります。茹でて食べるおひたしや和え物にすると、特に青臭さが強く感じられます。においを消すには、炒め物や天ぷらにして食べるのがおすすめです。オイスターソースや、カレー粉で味付けをすれば、臭みが苦手な子供でも食べやすくなります。また、炒めるときにごま油を使ったり、にんにくのみじん切りと一緒に炒めるのもおすすめです。

おいしいごはん！ つるむらさきとなすのバターしょう油炒め

材料(2人分) : つるむらさき…200g なす…1本
ベーコン…4枚 にんにく…1片 バター…20g
しょう油…大さじ2 塩・こしょう…適量 さくらえび…適量

- ① つるむらさきは、茎と葉に分ける。茎は火が入りやすいように4cm程の斜め切りに、葉は食べやすい大きさに切る。なすは半月切りにする。ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに、バターとにんにくのみじん切りを熱し、つるむらさきの茎となす、ベーコンを加えて炒める。なすがしんなりしてきたら、つるむらさきの葉とさくらえびを加えて、さっと炒める。
- ③ しょう油、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり！



にんにくバターしょう油味で、つるむらさきの独特な風味も気になりません。しらすなどを入れるのも良いでしょう。

つるむらさき
豆知識

「つるむらさき」と言いますが、茎が赤い「赤茎種」と全体が緑の「緑茎種」の2つのタイプがあります。緑茎種のほうが食味がよいとされ、国内で流通するつるむらさきのほとんどは緑茎種です。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

