

パースで和朝食はいかが？
日本の名脇役野菜たち

三つ葉

香りがよく、色合いがキレイなことから、井物やお吸い物などでもよく使われる『三つ葉』。爽やかな香味は食欲も沸き立たす。再生能力が高く、比較的簡単に栽培もできる。

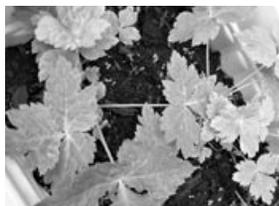
三つ葉の栄養

カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが多く含まれる。

パースで家庭菜園

～三つ葉を育てる～

ホームセンターなどで『Mitsuba』の名で苗が売られている。プランターで簡単に育ち、長く収穫可能。



- ① 苗植え……株間5cmぐらいになるように植え、日あたり過ぎないところに置く。水やりは土の表面が乾ききる前にたっぷりと。
- ② 間引き……双葉が重ならない程度に間引きする。密集ぎみにして育てるほうが品質のよいものができる。
- ③ 追肥……月に1～2回程度。
- ④ 収穫……丈が15cmぐらいになったら収穫。茎を3cmくらい残すと、再び収穫できる。



三つ葉の生い立ち

日本原産。食用としては、現在日本と中国でしか栽培されていない。そのため、『Japanese honewort』より『Mitsuba』とそのままの名前でも知られている。

保存方法

ビニール袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。日持ちしないので、食べる直前に収穫を。



和朝食におすすめレシピ

【三つ葉のみそ汁】



材料 (2人前) : だし汁 600cc、味噌 30g、豆腐半丁、三つ葉
作り方 : ①豆腐は水気を切って1cm角に切る。三つ葉は水気を切って1cmほどに切る。②だし汁を温め、味噌を溶き入れる。③豆腐を入れ沸騰直前で火を止め、椀に盛り三つ葉を散らす。
※三つ葉は香りが飛びやすいので、食べる直前に切り分けること。