



JA おいらせ

第一九五号
平成三十一年一月発行
企画・編集/JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

ミツバのプロフィール

【分類】セリ科ミツバ属
【原産地】東アジア
【おいしい時期(旬)】冬春(12~4月ごろ)
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、クリプトテネン、ミツバエンなど



解説 KAORU

見分け方



保存方法



ミツバのチカラ



ミツバ

~和食に欠かせない日本のハーブ~

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

ホトミツバ/切りミツバ

生のまま湯で茹でたり、湯通しなどして飲んだりして風味がよくなる。

ゆでる場合は香りが飛ばないように、熱湯に熱くゆでる程度に。

根ミツバ

食感がしゃっきりしているので、ソテーやゆでたのしょう油、お味噌汁などに使用するのがお薦め。



ミツバのいろいろ

ホトミツバ

「ホトミツバ」とも呼ばれ、冬から春にかけて収穫されます。1年を通して収穫できるのが特徴です。根は太く、葉は細かく、香りが強いのが特徴です。お味噌汁や、お湯で茹でたのしょう油などに使用するのがお薦めです。

根ミツバ

山などに自生しているミツバは、根が太く、葉が細かく、香りが強いのが特徴です。お味噌汁や、お湯で茹でたのしょう油などに使用するのがお薦めです。

切りミツバ

根を切り、葉を切り、お湯で茹でたのしょう油などに使用するのがお薦めです。

天然物

山などに自生しているミツバは、根が太く、葉が細かく、香りが強いのが特徴です。お味噌汁や、お湯で茹でたのしょう油などに使用するのがお薦めです。

ミツバのヒミツ



切り干し大根とミツバのおひたし



材料 (4人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- ミツバ…………… 1束
- かつお節…………… 適宜
- だし汁
- かつおだし…………… 1と1/2カップ
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、固く絞っておく。ミツバは1cm幅に切る。
- ② だし汁を沸かし、切り干し大根を入れて弱火で10分煮て冷ましておく。
- ③ ボウルに切り干し大根をミツバを入れて混ぜ合わせ。器に盛りだし汁を適量張り、かつお節を散らして出来上がり。

〒031-0033 青森県三沢市三沢字堀口16の7
電話 0176(五四)2111
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷/朝日印刷
三沢市本町四丁目
☎(五三)四二二六