

# 旬の食材・レシピをご紹介します

# 旬を食べる

## 野菜

おいしくて栄養価も高い秋冬野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。

取材協力:JA京都やましろ

### 九条ねぎ

奈良時代から京都で原種の栽培が始まったと言われている、極めて古い歴史を持つ京野菜。緑の葉は軟らかく、甘みがあるのが特徴。



旬  
11~2月

### 生産者の声

八幡市 古里治彦さん

10年以上、九条ねぎを通年で育てています。作り始めた頃、雑草や害虫に悩まされたのをきっかけに、マルチというビニールシートを使った栽培方法にこの地域で初めて挑戦しました。土の上にマルチをかぶせると、雑草や害虫、病気が出にくくなり、農薬の使用回数が大幅に減ったんです。土の中の水分量が一定に保たれるので、生育状態が良くなり、味わい深い九条ねぎに仕上がること分かりました。健康に育った自慢のおいしい九条ねぎ、ぜひ食べてください。



### 京みず菜

従来2~3カ月かけて大きく育てる京野菜・ミズナを、技術開発により小株で収穫できるようにしたもの。葉軸の繊維質が少なく、軟らかい。



旬  
11~2月

### 生産者の声

宇治田原町(京都府) 西川芳次さん

30センチ余りの丈で収穫する小束の京みず菜をハウスで通年栽培しています。木のチップから作った堆肥を土と混ぜ、通気性が良いふかふかの土壌を作ったり、太陽光の熱を利用して土を消毒したりするなど、安心安全な京みず菜作りに努めています。害虫は防虫ネットを用いて防いでいるので、農薬もほとんど使いません。苦みが少ない京みず菜に仕上がります。子どもたちもサラダなど生でよく食べます。地域の学校給食にも使ってもらっています。



## 「青ネギ」の豆知識

### 栄養

ネギ特有の香り成分アリシン(硫化アリル)には強力な殺菌作用があり、風邪などの感染症予防に役立つほか、血行促進や疲労回復にも効果的と言われている。ビタミンCやK、カリウムが豊富で、カルシウムとβ-カロテンの含有量は白ネギ以上。

### 選び方

全体的にハリがあり、葉先がピンととがって緑が鮮やかなものを選ぶ。色は濃い方が栄養価も高い。よく生育しているネギは、緑の部分が白い粉を吹いているように見える。

### 体にいい食べ方

アリシンは細胞を壊すことで発生するため、刻む、潰すなどして食べると効果的。ビタミンB1と結びつくと、疲労回復効果を持続させる働きがあるので、ぜひビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒にとって。加熱し過ぎるとアリシンが失われるため、火加減に気を付けよう。

## 「ミズナ」の豆知識

### 栄養

肌の健康維持を助けるビタミンCと、体内でビタミンAに変換されて網膜や粘膜の正常化に役立つβ-カロテンを多く含む。カルシウム、鉄分、カリウム、リンなどのミネラルのほか、食物繊維もたっぷり。栄養バランスの良い緑黄色野菜。

### 選び方

葉の緑が鮮やかでみずみずしく、葉先までピンとハリがあるのが新鮮な証拠。根の切り口が白く、葉と茎のコントラストがはっきりしているものも良い。古くなると色があせ、茶色くなるので注意して。

### 体にいい食べ方

水に溶けやすく熱に弱いビタミンCを効果的に取りたいなら、生のままサラダにするのがおすすめ。β-カロテンは脂質と一緒に摂取すると吸収率が高まるので、炒め物など油を使った料理が◎。味にクセがなく、どんな料理にも合うのがミズナの良いところ。

豆知識監修:管理栄養士 荒木一恵(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 副主任栄養士)



## レシピ

ホテルならではの味を家庭用にアレンジ!  
レシピ協力:京都新阪急ホテル レストラン「ブルヴァール」

### 水菜のペペロンチーノ風と鮭西京焼き 貝のエッセンス

#### 材料 (2人前)

- 鮭西京漬け……50g×2枚(市販品、鮭以外でも可)
- タマネギ……1/2個
- ミズナ……1/2束
- 無塩バター……15g
- タラコ……適量
- ペペリーフ……適量
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……ひとつまみ

#### [アーリオオーリオ]

- ニンニク……1/2かけ
- タカノツメ……1/2本
- オリーブオイル……40cc

#### [貝のエッセンスのソース]

- クラムチャウダー……160cc(市販品で可)
- 牛乳……20cc

#### 作り方

- 1 ミズナをよく洗い、根を切り落として塩、こしょうをかける。
- 2 ニンニクは包丁の腹を使って潰す。タカノツメは適当な大きさに切っておく(手でちぎるのも可)。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニク、タカノツメを入れ、香りが出るまで炒める。それをミズナにかける。
- 4 タラコは焼いてほぐし、ミズナに振りかける。
- 5 タマネギを1センチ幅の輪切りにする。熱したフライパンに無塩バターを入れ、中火でタマネギの両面に焼き色が付く程度に焼く。
- 6 焼いたタマネギに鮭西京漬けを乗せ、中火で5分程度魚焼きグリルで焼く(オーブンで焼くのも可)。
- 7 鍋にクラムチャウダーと牛乳を入れ、沸騰しない程度に温める。
- 8 お皿に焼き上げたタマネギを敷き、その上に鮭西京漬け、ミズナを盛り付ける。
- 9 7のソースをお皿に注ぎ入れ、オリーブオイル(分量外)をお皿一周分まんべんなくかける。最後にお好みでペペリーフをあしらって出来上がり。

### シェフのワンポイントアドバイス



ミズナに熱したオリーブオイルをかける時、シャキシャキ感が残るようにしましょう。バットの上に網を敷き、油を切れるようにしてオリーブオイルをかけると、外側だけに熱が通って歯ごたえのあるミズナに仕上がります。また、貝のエッセンスのソースはハンドミキサーで軽く泡立てると、口当たりが軽くなります。ぜひお試しください。  
京都新阪急ホテル レストラン「ブルヴァール」シェフ 宮原 優さん

### こちらもチェック

大きな窓のある開放感あふれる空間で、季節の食材を使った和・洋・中の料理とデザートを思う存分味わえるバイキングレストラン。京料理の要素を取り入れたシェフ自慢の創作料理も楽しみいただけます。



※写真はイメージ。

京都新阪急ホテル レストラン「ブルヴァール」  
7:00~21:30(LO21:00)  
☎075・284・1112(直通)  
※阪急烏丸駅から徒歩のりかえ京都駅下車 西へ200m  
<https://www.hankyu-hotel.com/hotel/kyotoshh/restaurant/371/index.html>