

12月～3月が旬『水菜』

別名「京菜」とも呼ばれ、古くから京都を中心に栽培されていた伝統的な京野菜で、肥料を使わずに水と土の力だけで栽培されていたため『水菜』と言うようになりました。

水菜は緑黄色野菜の仲間で、βカロテンやビタミンCなどが豊富に含まれ、**免疫力を高めたり喉や肺などの呼吸器系器官を守る働きがある**と言われています。**抗菌作用や生臭いにおいを抑える作用**のある成分も含んでおり、肉や魚と一緒に調理すると生臭さを抑えることができます。ただし、水菜に含まれるビタミンCなどの水溶性の栄養は水にさらすと外に流れ出てしまううえに水菜自身も非常に火が通りやすい食材です。サッとゆでる程度でお浸しにしたり、火を止める前や食べる直前にスープや鍋物などに入れたり、生食用の柔らかい水菜を使ってサラダで食べるなどすると、シャキシャキとした食感を楽しめ、栄養もしっかり取ることができるためオススメです。

水菜は**色が濃く、手に持ってみてピンとしているもの、根元の切り口が小さいものが美味しくて新鮮なもの**と言われています。

