

みず な 水 菜



水菜は、アブラナ科の野菜で、古くは京都を中心とした関西地方で栽培されてきた野菜です。京都で作られたことから、「京菜」と呼ばれたり、葉の形がヒイラギのようにギザギザしていることから「終菜」ともいわれています。

シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わいです。肉や魚の臭みを消してくれるため、以前は鍋物に使うことが主流でしたが、全国に流通している水菜は茎がやわらかく生でも食べられるため、サラダにも使われます。

みず な しゅん 水菜の旬

12月から3月ですが、ハウス栽培や水耕栽培されており、1年を通して、市場に流通する通年野菜です。

おもな産地

茨城県、福岡県が全国の収穫量の5割を占め、このほかにも埼玉県、京都府、兵庫県などで穫れます。

みず な えいよう 水菜の栄養

水菜は、90%以上が水分なので低カロリーですが、栄養バランスにも優れています。カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。

特に水菜には、貧血予防の葉酸、丈夫な骨を作るカルシウム、免疫力強化、美容に欠かせない栄養のビタミンCが小松菜やキャベツより多く含まれ、便秘によい食物繊維もキャベツより多く含まれています。

給食では・・・23日(月)に「米粉めんとかぶのスープ」に水菜を使用します。

