

黄変がなく、ふんわりと広がって柔らかそうなもの良い



株がしっかりしていて、張りがあるもの良い

県内で古くから栽培されている「ナッパ」の呼び名でおなじみ

## 山東菜

ビタミンKとカルシウムを豊富に含む緑黄色野菜。ビタミンDを豊富に含むシイタケやキクラゲと食べることでカルシウムの吸収力がアップします。

●旬 10月下旬～11月

●主な産地 吉田・桜島地域

●保存方法

株の根元を中心に湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

目安  
20分

ナッパといえば、やっぱりこれ!

## なっばと大根のみそ汁

材料 (4人分)

山東菜…………… 120g  
大根…………… 120g  
なめこ…………… 100g  
みそ…………… 60g  
いりこ…………… 20g  
水…………… 600cc



【作り方】

- 鍋に分量の水を入れ、いりこをしばらく漬けておく。
- 山東菜は2～3cmに切り、大根は2～3cmのたんざく切り、なめこはザルでサッと水洗いする。
- ①の鍋を火にかけ、弱火でだしを取る。だしが出たら、いりこを取り出して中火にし、大根、山東菜の順に入れる。
- 大根に火が通ったらなめこを入れ、弱火にしてみそを溶き入れる。

## 食育MEMO

### チンゲンサイ・ミズナ

この時季チンゲンサイやミズナなどの露地ものが旬を迎えます。どれもあくが少なく食べやすいのが特徴。紹介した山東菜レシピもいろんな葉野菜で試してバリエーションを楽しみましょう!



目安  
20分

カルシウム満点

## なっばの白和え



材料 (4人分)

山東菜…………… 200g  
豆腐…………… 130g  
白ごま…………… 20g  
A  
薄口しょうゆ…………… 大さじ1/2  
砂糖…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ2/3

【作り方】

- 山東菜は下ゆでして軽く絞り、適当な大きさに切っておく。
- 豆腐は一度湯にくぐらせ、水切りしておく。
- すり鉢に白ごまを入れよくすり潰し、Aを入れよく混ぜる。
- ③に②を潰し入れ、よくすり混ぜたら①を入れてあえる。

ポイント

開封して時間の経過したごまは一度空いりすると香りが良くなります。

目安  
20分

ナッパと厚揚げ、おいしさの相性は抜群

## なっばの煮浸し

材料 (4人分)

山東菜……………320g  
厚揚げ……………320g  
ニンジン……………120g  
キヌサヤ……………8枚  
だし汁……………250cc  
A  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1 ½  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
塩……………小さじ1



【作り方】

- 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きする。
- 材料は食べやすい大きさに切りそろえておき、ニンジン、キヌサヤは下ゆでしておく。
- 鍋にだし汁とAを合わせ火にかけ、煮立ってきたら厚揚げ、ニンジン、山東菜の順に入れる。あくをすくい、もうひと煮立ちさせてから火を止める。
- そのまましばらく置き、煮汁を浸み込ませる。
- 器に盛り付け、最後にキヌサヤを添える。