

東京都の食材「つまみ菜」

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 食品開発研究室 井筒 雅

【つまみ菜とは】もともとは大根、しろ菜、かぶ、小松菜、水菜などの若苗を生長させるため摘み取ったものです。江戸川区葛西地区を中心に栽培されています。冬以外は一年中収穫でき、市場に出回ります。他の葉物野菜同様、おひたしや汁物の具、サラダ等にして食します。

「つまみ菜」は、緑黄色野菜です。10cm程度に成長した時に収穫するので、「発芽」という活発な生命状態にあり、栄養価が高く、食物繊維やビタミンC、βカロテンなどが多く含まれています。皮膚や粘膜を守る働き、便秘や貧血体質の改善にもひと役かうとされています。

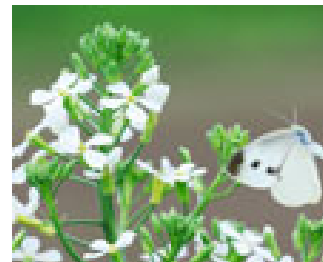
【背景】野菜の種類は、生産地によって異なります。種を畑に蒔いても全て芽が出るわけではありません。そこで適当な間隔で種を蒔き、芽が出たら近すぎる物を間引きます。この間引いた野菜が「つまみ菜」と呼ばれています。間引きをしないと近すぎる野菜が栄養の取り合いで大きく成長できず、商品になりません。間引いた野菜は、癖がなく軟らかく、美味しく食べられるので商品にされています。

【つまみ菜の旬】年間を通じて栽培されていますが、夏場は成長が早いため、出荷量も多くなっています。

【つまみ菜の効能】「つまみ菜」には、ガン予防・肥満防止・貧血予防・疲労回復効果等の可能性があると考えられているようです。

【つまみ菜の料理方法】「つまみ菜」を用いた料理と

しては、生食が出来ますのでサラダにしたり、味噌汁やスープの具にしたり、麺類の青みにしたり、お浸しなどにして頂けます。料理のレシピは、例えばインターネットで「つまみ菜」と入力すれば数多く調べられます。



ダイコンとその花



しろ菜



かぶの花



小松菜



水菜