

旬  
12~2月

# ターツァイ 搦菜



白菜や青梗菜と同じアブラナ科の中国野菜のひとつ。地面を這うように広がるところから「押しつぶされた」といった意味の名前がついたそうです。

## § ターツァイの食べ方 §

ターツァイはクセがなく、葉は柔らかく茎はシャキシャキした歯ごたえがあります。炒め物やお浸し、お好みの料理に彩りとして添えても鮮やかです。

## § 保存方法 §

根元を湿らせたキッチンペーパーで、全体を新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。茹でて冷凍すると、シャキシャキした歯ごたえがなくなり不向きです。

## 冬の葉野菜の栄養成分

| 100gあたり | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(mg) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) |
|---------|-----------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| ターツァイ   | 13              | 85         | 1.3          | 0.2       | 430          | 46         | 120           |
| 小松菜     | 14              | 94.1       | 1.5          | 0.2       | 500          | 45         | 170           |
| 青梗菜     | 9               | 96         | 0.6          | 0.1       | 260          | 27         | 100           |
| ほうれん草   | 20              | 92.4       | 2.2          | 0.4       | 690          | 49         | 49            |

参考資料: 旬の食材百科 野菜ナビ 第五訂日本食品成分表

## カリウムも気にしておいしい2品

カリウムが多いターツァイと少ない野菜を組み合わせる

### ★ターツァイのお浸し

ターツァイと同量のもやしをゆでて水けを切って皿に盛る。

食べる直前に『だししょう油(だし汁(大さじ1)しょう油(小さじ1/2))』かつお節をかける。

### ★ターツァイと鮭のソテー

鮭1切れに小麦粉をまぶし、バター10gとオリーブオイル小さじ1を熱したフライパンでこんがり焼く。片面が焼けたら鮭は裏返し、ターツァイ40gとしめじ20gを加えて蓋をして蒸し焼きにする。皿に盛り食べる時にレモンを絞っていただく。

(レモンが加わることでターツァイのカルシウムの吸収も良くなる)