## 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言われています。

【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





