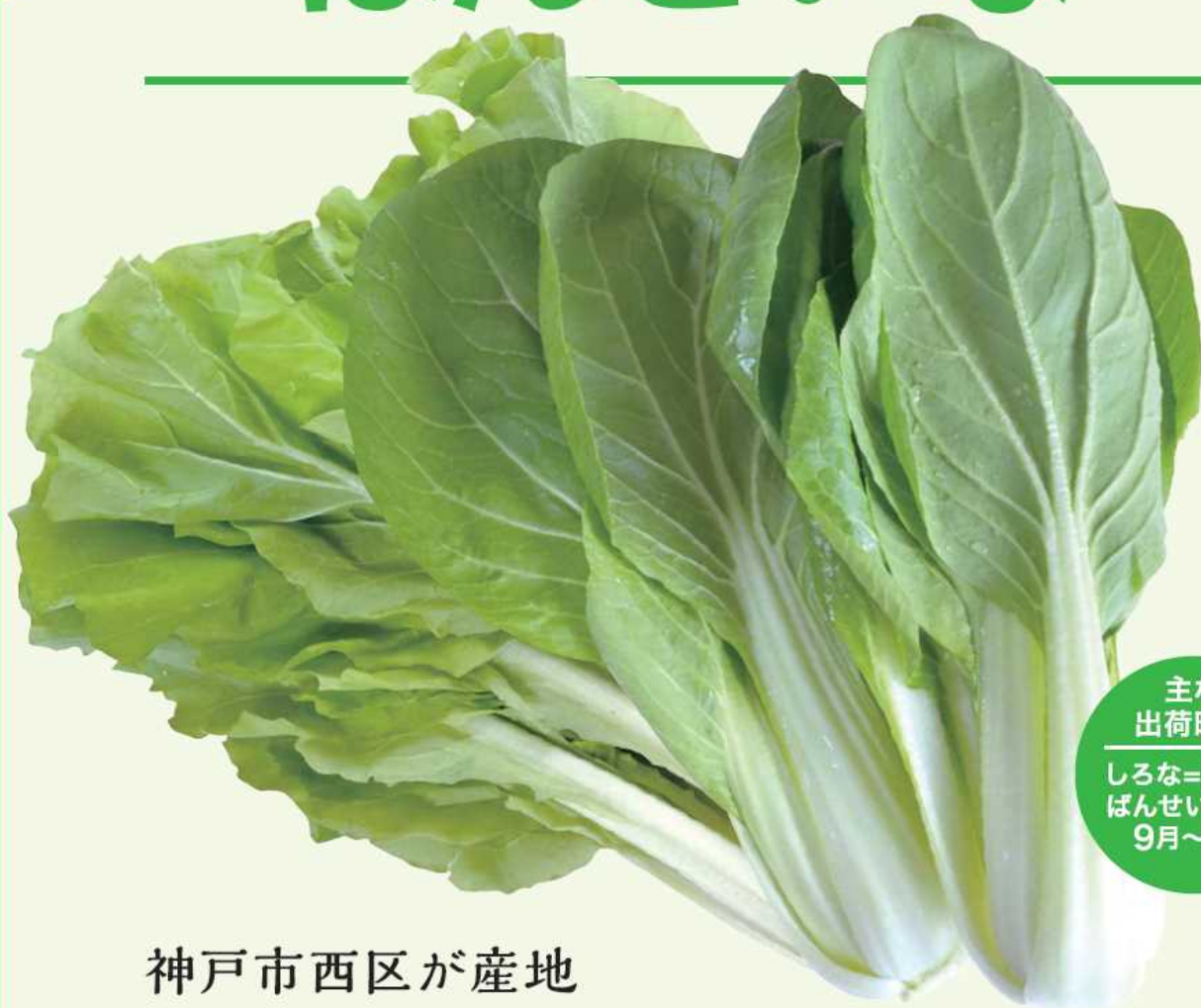


しろな ばんせいな



主な
出荷時期

しろな=通年
ばんせいな=
9月~12月

神戸市西区が産地

しろなは、結球しないはくさいをそれほど大きくならないうちに収穫したもので、別名「山東菜」、「べか菜」ともいわれます。

ばんせいなは、大阪を中心に栽培されている「天満菜」で、別名「大阪しろな」といい、神戸から明石にかけては「ばんせいな」として流通しています。

アクやクセがなく、あっさりとした食味が特徴で、どんな調味料にも合います。

しろな・ばんせいなともに、免疫作用を高めるとされるβ-カロテンが含まれます。



多毛作栽培の重要品目に
年中食べられる葉物野菜

しるなは、神戸市西区でしゅんぎくやほうれんそうとの輪作として栽培されています。ばんせいなは、伊川谷町・神出町・平野町・玉津町を中心に生産されています。いずれも施設での周年栽培の重要な品目の一つとなっています。

アクやクセが少なくさくさくした歯触りで、年中いろんな料理で広く消費され、とくに流通量の少ない夏場の葉物野菜として重宝されています。

購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277



やわらかくアクがなく、和え物や煮物に



しる菜と厚揚げの煮物

材料/4人分

しる菜 大2束(約500g)
厚揚げ 3枚(約150g)
だし(煮干し) 300ml
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ1

①しる菜は根元を切り、よく洗って根元の方からゆがきザルに上げ、流水をかけ3~4cmに切ってしっかり水気をしぼる。②厚揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをし、小さな三角に切る。③鍋を温めて薄くサラダ油(分量外)をなじませ、水気を絞ったしる菜と厚揚げを入れてさっと炒める。だしを加えて沸騰するまで煮、中火にし調味料を酒から順に加え、5~6分煮て火を止め、じっくり味を含ませる。

ばんせいなのピーナッツバター和え

材料/4人分

ばんせいな 1/2束
ピーナッツバター 50g
薄口しょうゆ 小さじ1/2
ざらめ糖 小さじ1/2
生クリーム 小さじ1/2

①ばんせいなは、塩少々入れた熱湯でゆで、しっかりと水切りし、ひと口大に切っておく。②ピーナッツバター、薄口しょうゆ、ざらめ糖、生クリームを良く混ぜ合わせる。③②にばんせいなを加え、全体的に絡まるまでよく和える。

