

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「シュンギク」～



冬季が旬のシュンギクですが、飛驒地域では高冷地の冷涼な気候を活かして夏季にも栽培されています。現在、飛驒地域では13戸の農家が約3haで栽培に取り組んでおり、主に関西・中部・関東各地へ出荷されています。

緑黄色野菜でカロテンやビタミン類も多く含みます。乾燥するとすぐにしおれるので、濡れ新聞などで包む等して立てて冷蔵庫で保存するのが良いでしょう。

「シュンギクのおひたし」

〈材料〉

シュンギク、油揚げ、しめじ、ポン酢

〈作り方〉

- ① シュンギクはよく洗い、ざく切りする。熱湯にしめじ、シュンギク、適当な大きさに切った油揚げを入れ、さっと茹でる。
- ② ザルにとって水にさらす。よく絞ってポン酢をかける。かつお節やゴマダレなどでもおいしい。



「シュンギクとゆで鶏のサラダ」

〈材料〉

サラダシュンギク、鶏むね肉、ゴマドレッシング、ゴマ油

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉を茹でて、茹であがったら冷めるまで放置する。冷めたら手で食べやすい大きさに割く。
- ② シュンギクを洗って、5cm位の食べやすい大きさにカットする。
- ③ シュンギク、ゆで鶏、調味料を混ぜて出来上がり。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議