

# 野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子  
他 スタッフ

## 6. 水菜 (初級No.6 みずなしめじベーコンのお浸し)

### プロフィール

日本原産で京都で古くから栽培される京野菜の一種です。栽培に肥料を使用せず、水だけで栽培されたことから水菜の名がついたといわれます。京野菜なので京菜、また葉の細かいギザギザの切れ込みの形からヒイラギ菜とも呼ばれます。

今では日本各地で栽培され、一年中手に入りますが本来の旬は冬で、かつては水菜が出たら冬本番と言われたそうです。季節や産地による味の違いはあまりないそうですが、冬にとれるものは筋が少なくおいしいといわれます。

ちなみに、この水菜が日本各地に爆発的に広がったのは、つい数年前のことで、きっかけは某マヨネーズのサラダのCMだったそうです。

### 種類

- \*京みぞれ 葉柄が細く、白い。食感が良い。
- \*千筋京水菜 葉が多数に（千本近く）でるのでこの名がついた。関西で栽培される
- \*茎広京菜 茎が太く、葉の幅が広い。関東でよく栽培される

### 栄養・効能

カロテン、ビタミンCが豊富で、ほかにも鉄分やカルシウム、カリウムなどのミネラル類が含まれる。食物繊維も豊富です。特にカロテンの含有量は抜群で、体内でビタミンAに代わり、免疫力を高め、目の健康を保ちます。生活習慣病の予防や、美肌効果も期待できます。

### クッキング

肉の臭みを抑える効果もあり、かつては鍋物に利用するのが一般的でした。くせもなくあっさりとした味があるので最近ではサラダによく用いられます。シャキシャキの食感も人気です。和・洋・中華のいずれにも使える万能な野菜です。

引用文献 野菜の便利帳 花図鑑野菜 Vege・FruDiary