

献立ひとくちメモ

3月1日(水)



水菜のお話です。

水菜はアブラナ科の緑黄色野菜で、京都府が原産といわれています。葉がギザギザしているのが特徴です。寒さに強く、関西ではよく料理に使われています。別名「京菜」ともいい、京都の伝統野菜の1つに数えられています。また、葉がギザギザしていないものがありますが、これは壬生菜（みぶな）といいますが、これは壬生菜は生産量が少なく、漬物の材料になることが多いです。

水菜は90%が水分ですが、鉄分やカルシウム、ビタミンC、β-カロテン、葉酸、食物繊維などのビタミン・ミネラルが豊富で、栄養価の高い食材です。