



# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 30/July/2012/vol.207

## 金時草 Kinjisou Okinawan spinach

表と裏のコントラストが何とも鮮やかな金時草、「きんじそう」と読みます。正式な和名はキク科の「スイゼンジナ」、原産地は東南アジアか中国と言われ、暖かい地域で良く育つ植物です。裏側の紫色が金時色をしているためにこの名前がついたとか。日本では他にスイゼンジソウやハンダマなどと呼ばれている事から、結構古くから南の地域では馴染のある植物だったようです。この植物を茹でた茹で汁は紫色で、酸と反応するとそれ以上に鮮やかな濃いピンク色になり、ゼリー寄せやドリンクそして様々なお料理の色づけにも重宝します。昔は紫色の染料としても重要視されていたということも納得です。火を入れると独特なぬめりが出て風味を出します。さっと茹でてからお使いになると、他の食材への色移りも少なく楽しい食感をお楽しみ頂けるでしょう。葉の色を生かすにはフライにするなどすると比較的美しい色合いも残るようです。最近では料理コンテストや料理人たちがこぞって取り上げ、洋食や美しい色のシャーベット、スイーツなどのアイデア料理に使われ話題を呼んでいます。今では加賀野菜としてブランドも確立しハウス栽培により周年出回り、豊富なビタミンやカロチン、鉄分、カルシウムなどを含むことで健康に良い野菜として認知もされています。夏バテを予防する野菜としても、この季節活躍してくれそうな予感です。