



CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 17/Nov/2014/vol.323

ちしゃとう・千社唐（千葉県産）

長い棒の先に、羽のような飾りのついたようなユニークな形の「ちしゃとう」、茎と葉を食用とする中国原産の植物です。「茎レタス」「クキチシャ」ともいわれ、この茎の部分
を干したものが「山クラゲ」として加工され、よく流通されています。日本に伝わったのは古く平安時代以前で、現在も冬の季節野菜として栽培されています。高級和食材と
してお節にもよく使われ、高級中華食材としてもおなじみです。洋食においてもその歯ごたえと癖のなさから様々なお料理に使われ始めています。茎は皮を剥いてゆでると翡
翠色になり、食感はアスパラのような歯ごたえで「アスパラガスレタス」と言われているのもうなずけます。シャキシャキとした食感が実に爽やかで、サラダやソテー、それ
にボイルなど様々な形でお料理に溶け込んでくれます。紀元前からエジプトで栽培もされていたそうで、今の球形のレタスの現生種とも言われています。最近では日本での研
究でアレルギーの軽減効果が発見されたというニュースもあり、現代人にも必要な成分を備えている機能性野菜としても今後語られそうです。