

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 20/Feb/2023/vol.721



空心菜スプラウト（岐阜県産・サラダコスモ） Water spinach sprout, Water Morning Glory sprout

「空心菜」は熱帯アジア原産ともいわれ、主に台湾や中国南部、タイ、ベトナム、インドネシアなど必ずと言ってよいほどメニューに上るほどアジア圏では極普通に使われている身近な野菜です。日本での栽培の歴史はその昔、貿易国でもあった沖縄に入り、その後九州辺りまで広がっていったそうです。川や湿地で栽培される朝顔の仲間の野菜で、その名の通り茎の芯に穴が開いていることから「空心菜」と名付けられ、炒め物にしてもその青々とした色を保ち、シャキシャキ感が心地よく、癖もない為にシンプルなレシピでも十分に楽しめます。そんな「空心菜」のスプラウトがあるのをご存知でしょうか。葉先はまるでスラッと伸びた二股のフォークのような佇まいで、とても愛嬌のある姿形をしています。シャキシャキ感そのままに、ちょっとめめりを感じるような食感も面白いです。サラダは勿論のこと、鍋や炒め物にも使え、その上栄養素も豊富で、カルシウム、カリウム、鉄分、β-カロチンも多く含む機能性も持っています。サラダコスモでは、様々なスプラウトを製造していますが、化学肥料を使わず、地元・恵那峡の天然温泉水とモンゴル産の天日塩のミネラルのみで育てています。食感と個性的な形を生かした魅せるトッピングにも面白いかもしれません。