

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 29/May/2023/vol.734



千葉県・芝山「さんぶふぁーむ」の **ゴールド・スイスチャード** Golden Swiss chard, Bette, Bietola  
初夏の爽やかな面持ちのある素材が入ってまいりました。千葉県にて多品種のハーブやベビーリーフを生産している「さんぶふぁーむ」のパレット、スイスチャードです。葉脈のレモンイエローがとても鮮やかで清涼感を感じます。スイスチャードはヨーロッパなどでは一般的な野菜で、南仏にはスイスチャードを使った地元ならではの料理などもあるほどで日常の様々な料理に使われています。今回は 15 センチぐらいからサイズ指定もできますので、フルサイズの場合は煮込みや、ひき肉を巻いてグラタン、キャセロール料理に、より色を生かすのであればサラダやあしらい、幼葉になるとベビーリーフのように、お料理の彩りとしてもお使いになれます。軽くバターソテーや生葉をサッとベシャメルソースに絡めてガルニとしてのご利用や、クロケットの敷き葉、ケーキサレやキッシュに添えてなど、キャッチーな印象です。サイズが豊富なことで、用途も広がりそうです。スイスチャードは元々βカロテンやビタミン E、ポリフェノールが豊富に含まれていて、抗酸化作用もうたわれている健康野菜です。緑とレモンイエローの軸が眩しい色合いの若々しい葉は、今の季節にぴったりともいえるでしょう。